

Opinnäytetyö (AMK)

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

Teatterin ja nukketeatterin suuntautuminen

2012

Heini Vahtera

VOIMAUTTAVA TÄRINÄ

– soveltavaa draamaa esiintymisjännittäjille



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Heini Vahtera

VOIMAUTTAVA TÄRINÄ - Soveltavaa draamaa esiintymisjännittäjille

Kirjallinen opinnäytetyöni pohjautuu taiteellisen opinnäytetyöni prosessiin, joka oli viisi kuukautta kestävä soveltavan draaman Tärinä-niminen kurssi esiintymisjännityksestä kärsiville aikuisille. Pohdin työssäni esiintymisjännitystä ilmiönä ja sitä, miten esiintymisjännitystä voi vähentää soveltavan draaman keinoin. Ehdotan kurssilla kehiteltyä Tärinä-metodia toimivaksi metodiksi käsitellä esiintymisjännitystä.

Ohjasin Tärinä-kurssia yhdessä kahden Turun Taideakatemian teatteri-ilmaisun ohjaaja opiskelijan kanssa. Helena Korpela opiskeli kanssani samalla vuosikurssilla ja Veera Alaverronen toisella vuosikurssilla. Alaverronen opiskeli samalla Turun Yliopistossa psykologiaa. Suunnitelimme yhdessä tutkimuksen kysymykset haastatteluihin ja kyselyihin. Alaverronen huolehti prosessissa Tärinä-kurssista tehtävän tutkimuksen toteutuksesta ja tilastollisista analyyseistä. Korpelan päävastuulla oli kurssissa kaupunkitaiteen harjoittaminen ja itselläni Leikkiteatterin soveltaminen aikuisille.

Tutkimus toteutettiin haastattelujen ja kyselyjen avulla kymmenen henkiselle Tärinä-kurssin ryhmälle, joka koostui 8 naisesta ja 2 miehestä. Kyselyjen avulla saatiin vastaukset kysymyksiin: vähenikö osallistujien esiintymisjännitys kurssin aikana ja sosiaalinen jännitys kurssin aikana ja muuttuiko osallistujien itsetunto kurssin aikana. Lisäksi vastaan kyselyjen ja haastattelujen tulosten avulla kysymykseen, onko soveltava draama voimauttavaa ja auttaako Tärinä-metodi esiintymisjännityksen hallinnassa.

Väitän tutkimuksessa, että soveltava draama on voimauttavaa. Perustelen väitettä avaamalla soveltavan draaman voimauttavaa vaikutusta ryhmätyöskentelyssä ja esittelen Tärinä-kurssilla käytetyt draamamenetelmät. Tuen väitettä psykologian ja sosiologian alan kirjallisuudella, joka käsittelee ryhmäterapien vaikutuksia yksilössä. Analysoin prosessissa ilmenneitä havaintojani ryhmätyöskentelyssä, ryhmän kehitysvaiheita sekä omaa työskentelyä kahden tasa-arvoisen ohjaajan kanssa. Lopuksi kokoan tutkimustuloksen yhteen ja teen tästä johtopäätöset.

ASIASANAT:

(Voimauttava, soveltava draama, esiintymisjännitys, ryhmän kehitysprosessivaiheet)

Heini Vahtera

EMPOWERING TÄRINÄ - APPLIED DRAMA FOR PEOPLE SUFFERING FROM STAGE FEAR

This thesis is based on the process, which was a course called "Tärinä (Shaking) – applied drama for people suffering from stage fear". The course lasted for five months. In my work I deal with stage fear as a phenomenon. I'm also looking at the ways of diminishing stage fear with applied drama. I represent the Tärinä-method as a tool for diminishing stage fear.

I directed Tärinä-course with two other students from Turku Art Academy. Helena Korpela studied with me in the same class and Veera Alaverronen studied two classes lower than us. Alaverronen studied psychology also in Turku University. Together we planned the inquiry form and the interviews for the participants for the course. Alaverronen took care of research analysis. Korpela took care of methods of Urban art. My part was to develop the Leikkiteatteri method (Play theatre) for adults.

The research was done with interviews and inquiry form to ten-member group of adults consisting of 8 women and 2 men. Inquiry showed how stage fear and social stress had developed during the course and how the self-esteem of the participants developed. In addition to this I look to the possibilities of applied drama in diminishing stage fear and empowerment.

My thesis is that applied drama is empowering. I state my case by opening the possibilities of applied drama in group process and representing the methods used in Tärinä-course. I base my arguments in literature dealing with psychology and sociology, focus on the impact of group therapy in individuals. I analyze the findings in process of group work, the development of the group and my own activity with two equal group leaders. Finally, I gather all material together and make the needed conclusions.

KEYWORDS:

(empowering, applied drama, stage fear, group processes)

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 ESIINTYMISSJÄNNITYS ILMIÖNÄ	4
2.1 Uskomuksia ja selityksiä esiintymisjännitykselle	4
2.2 Esiintymisjännitykseen tarjottu hoito	6
3 TÄRINÄ-KURSSI	8
3.1 Tärinä-kurssin suunnitteluvaihe	8
3.2 Tärinä-kurssin tavoite	9
4 VOIMAUTTAVA SOVELTAVA DRAAMA	11
4.1 Mitä on soveltava draama	11
4.2 Voimauttavat menetelmät	12
5 TÄRINÄ-METODI	18
5.1 Tärinä-kaava	18
5.2 Tärinä-kaavan haasteet	20
6 VOIMAUTTAVA RYHMÄ	21
6.1 Ryhmä hoitaa yksilöä	21
6.2 Ryhmän kehitysprosessin vaiheet	22
7 TUTKIMUSTULOKSET	24
7.1 Tärinä-prosessin analyysi	24
7.1.1 Ryhmän lähtötilanne	24
7.1.2 Ryhmäprosessin havainnot	25
7.2 Tärinä-tutkimuksen analyysi	30

7.2.1 Ryhmän loppuhaastattelu	30
7.2.2 Tutkimuksen johtopäätelmä	33
8 LOPPUPÄÄTELMÄ	35
8.1 Tärinän haasteet	35
8.2 Tärinän onnistumiset	36

LÄHTEET

LIITTEET

- Liite 1. Tärinän tapaamiskerran suunnitelma 13.10.2011
- Liite 2. Rosenbergin itsetuntomittari
- Liite 3. Kysely esiintymisjännityksestä
- Liite 4. Tärinä-kyselyjen analyysi

1 JOHDANTO

Tärinä-kurssi sai alkunsa havainnostani, että teatteri on voimauttavaa ja terapeutista. Teatterialalla tunnutaan olevan yleisesti sitä mieltä, että teatteriryhmän pitää valmistaa esitys valmiiksi, eikä toimia terapiaryhmänä. Jokaisessa teatteriproduktiossa, jossa olen ollut mukana, on tapahtunut kuitenkin väistämättä paljon pinnan alla. Teatteri on tiivistä ryhmätyötä, jossa käsitellään ihmisyyttä ja sen ilmiöitä, joten on luonnollista, että elämä ja tunteet ovat läsnä. Päätin käsitellä opinnäytetyössäni teatteria terapeuttisesta näkökulmasta. Vaikka draamalla ja teatterilla on terapeutisia vaikutuksia, se ei ole terapiaa, minkä vuoksi taiteen kentällä puhutaan terapeuttisuuden sijaan voimautumisesta.

Valokuvaaja Miina Savolainen avaa voimautumisen käsitettä artikkelissaan *Voimauttava valokuva*. Voimautuminen (engl. empowerment), tarkoittaa henkilökohtaisen voimantunteen kasvuprosessia. Voimautuminen vapauttaa ihmisen voimavaroja ja lisää yhteisöllisesti vastuullista luovuutta. Lähtökohtana voimautumiselle on yksilön subjektiivisuus ja valta omaa elämää kohtaan. Toista ihmistä ei voi voimauttaa ulkopuolelta, mutta puitteet tasa-arvoiselle ympäristölle voi luoda, ja auttaa mahdollista ihmisen voimautumista. (Halkola, Mannermaa, Koffert & Koulu 2009, 212.) Voimautumista on tutkittu ja käytetty valokuva- ja elokuva-alalla. Mielestäni soveltava draama aiheuttaa erilaisissa draamaprosesseissa usein voimautumisen tunnetta. Halusin tutkia tätä lisää teatterin ja draaman kentällä ja saada tuloksia tutkimusväitteelleni, että soveltava draama on voimauttavaa.

Tutkimuksen kohderyhmäksi valitsin aikuiset esiintymisjännittäjät siksi, että esiintymisjännitys oli mielestäni kyllin konkreettinen ongelma, jota olisi mahdollista tutkia. Uskon sisältä kumpuavan terveen itsetunnon olevan lopulta vastaus esiintymisjännityksen hallinnassa. Uskon soveltavan draaman tarjoavan parhaat

mahdolliset menetelmät tässä tutkimuksessa. Tutkimusaineisto kerättiin soveltavan draaman kurssilta, jonka toiminta tähtäsi ensisijaisesti osallistujien sisäiseen hyvinvointiin, eikä ulkoisiin esiintymistekniikoihin.

Työ käsittelee noin viisi kuukautta kestäneen Tärinä-kurssin prosessia, sen ilmiöitä ja omia havaintojani. Toteutin kurssin yhdessä Turun Taideakatemiassa samalla vuosikurssilla opiskelevan Helena Korpelan kanssa. Kolmanneksi ohjaajaksi pyysin mukaan Veera Alaverrosen, joka opiskeli teatterilinjan toisella vuosikurssilla. Alaverronen suoritti samalla psykologian opintojaan Turun Yliopistossa ja edusti Tärinä-kurssin psykologista näkökulmaa.

Kurssi toteutettiin Koroisten tilan maalaisidyllisessä ympäristössä Kahvila Koroisten tiloissa. Kurssin osallistujat valittiin Internetissä täytetyn kyselyn perusteella. Kyselylomake lähetettiin Turun Sosiaali- ja Terveystoimen, sekä Metalliliiton- ja Sähköalanliiton työntekijöille. Lopulta kurssiin valittiin kyselylomakkeen perusteella eniten jännittävät, yhteensä 8 naista ja 2 miestä. Samalla kurssilaiset osallistuivat prosessista tehtävään tutkimukseen, joka toteutettiin haastattelujen ja kyselyjen avulla. Kyselyjen avulla selvitettiin, vähienikö osallistujien esiintymisjännitys tai sosiaalinen jännitys kurssin aikana. Lisäksi tutkittiin pariniko osallistujien itsetunto.

Avaan työssäni esiintymisjännitystä ilmiönä sekä sitä, miten Tärinä-kurssilla prosessoitiin esiintymisjännitystä soveltavan draaman avulla. Soveltava draama tarkoittaa ryhmä- ja prosessikeskeistä teatteritoimintaa, jonka työtapana on luonteeltaan osallistavaa teatteria tai yhteisöteatteria. Osallistavan teatterin taas voi jakaa kolmeen ryhmään: kasvatukselliseen, yhteisölliseen tai terapeuttiseen teatteriin. Yhteisöteatterissa lähtökohtana on taiteilijan ja yhteisön välinen yhteistyö. Taiteessa käsitellään yhteisön tarjoamaa aihetta tai ilmiötä yhteisön ehdoin. Terapeuttisen draaman tai teatterin lähtökohtana on puolestaan analysoida joko yhteisön tai yksilön ongelmaa. (Koskenniemi, 2007, 11–15.)

Tutkimuksessani väitän soveltavan draaman olevan toimiva metodi esiintymisjännityksen käsittelyssä. Perustelen väitettä avaamalla soveltavan draaman voimauttavaa vaikutusta ryhmätyöskentelyssä. Tuen väitettä psykologian ja sosiologian alan kirjallisuudella, joka käsittelee ryhmäterapian vaikutuksia yksilössä. Käsittelen Tärinä-kurssilla käytettyjen draamamenetelmien tavoitteita. Lopuksi analysoin Tärinä-kurssin tutkimustulokset ja avaan yksilöhaastattelut koamalla haastattelujen vastaukset yhteen. Loppupäätelmässä vastaan lopulta kysymykseen, miten soveltava draama on voimauttavaa ja miten Tärinä-metodi parantaa esiintymisjännitystä.

2 ESIINTYMISJÄNNITYS ILMIÖNÄ

Tärinä-kurssia suunnitellessani pohdin, mistä esiintymisjännitys johtuu. Ajattelin jännityksen kumpuavan epäonnistumisen ja virheiden tekemisen pelosta. Länsimainen kulttuurimme on mielestäni hyvin suorituskeskeinen ja se ohjaa välttämään virheitä ja pyrkimään oikeisiin vastauksiin. Oletin esiintymisjännityksen johtuvan huonosta itsetunnosta. Kurssin alussa tehdyn Rosenbergin itsetuntomittari-kyselyn mukaan kurssin osallistujat arvioivat itsetuntonsa kuitenkin suurimmilta osin korkeaksi. Rosenbergin itsetuntomittari mittaa henkilön oman arvion tuntoa kokonaisvaltaisesti eri väittämien avulla (Kts Liite 2.) Tämän ensimmäisen kyselyn yllättävä tulos kannusti selvittämään esiintymispelon syitä laajemmin.

2.1 Uskomuksia ja selityksiä esiintymisjännitykselle

Esiintymisjännityksen voi ilmiönä yrittää jakaa joko ympäristön aiheuttamiin tai synnynnäisiin perintötekijöihin. Ylioppilaiden Terveystieteiden keskus on laatinut opiskelijoille *Jännittäminen osana elämää* -oppaan. Oppaassa avataan jännittämistä sekä perinnöllisenä, että ympäristöstä johtuvana ilmiönä. Esiintymisjännitys voi osittain liittyä geneettisiin eli neurobiologisiin tekijöihin, joiden arvelaan määräävän persoonallisuutta noin 30 % verran. Tuolloin kyseessä on synnynnäinen, estynyt ja pelokas temperamenttityyppi, eli ujo yksilö. Sopivassa ympäristössä ujo yksilö voi kuitenkin olla esimerkiksi puheliasta yksilöä sosiaalisesti taitavampi. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2011, 9.)

Esiintymiskouluttaja Hilka Kallio uskoo siihen, että esiintymisjännitys liittyy perintötekijöihin. Esiintymisjännitystä pidetään usein persoonallisuuteen liittyvänä ilmiönä, johon liittyy ujous, estyneisyys, ahdistuneisuus, masentuneisuus tai muu elämää hankaloittava ongelma. Kallio viittaa kuitenkin myös Maili Pörhö-

lään, joka näkee esiintymisjännityksen tilannekohtaisena, jolloin jännitys koskee vain tiettyntyyppisiä esiintymistilanteita. Tällöin esiintymisjännitys voidaan nähdä kulttuurisidoksena ja opittuna ilmiönä, josta on mahdollista oppia pois. Kallio erittelee esiintymisjännityksen johtuvan viidestä eri tekijästä, jotka voivat aiheuttaa esiintymisjännitystä. Jos esiintymiskokemusta ei juuri ole, on uuden ja vieraan asian edessä luonnollista jännittää. Esiintyjän fyysinen kunto ja mieliala voivat häiritä esiintyjää, mikäli hän kärsii esimerkiksi flunssasta tai huonosta mielialasta. Esiintymiseen vaikuttavat myös aiemmat kielteiset kokemukset, kuten kouluajojen pakolliset esiintymiset ja nolatuksi tulemisen tunteet. Esiintyjä saattaa vaatia itseltään täydellisyyttä, jolloin ihannekuva itsestä on kohtuuton tai jäsentymätön. Haasteena voi olla kasvojen menettämisen pelko, jolloin esiintyjä pelkää jännityksen paljastuvan yleisölle. (Kallio 2006, 94–96.)

Myös näyttelijä ja improvisaatiokouluttaja Simo Routarinne uskoo esiintymisjännityksen johtuvan mm. kasvojen menettämisen pelosta. Hän näkee ongelman ilmenevän ns. sosiaalisena naamiona. Spontaania ja luovaa ilmaisua on vaikeaa saada esiin naamion alta, jota ihminen kantaa suojanaan. Henkilöllä ei tällöin ole kokemusta siitä, miten spontaaniin käytökseen reagoidaan sosiaalisissa tilanteissa. Pelko torjutuksi tulemisesta aiheuttaa epäonnistumisen pelkoa tai onnistumisen pakkoa. Tällöin esiintyjä kiinnittää huomion itseensä, eikä itse asiaan, josta pitäisi suoriutua. (Routarinne 2004, 26–31.)

Esiintymisjännityksen syyt ovat jokaisella yksilöllisiä. Esiintymisjännityksestä kärsivälle on hyödyllistä tutkia omaa ympäristöään tai menneisyyttään. Itsereflektion avulla saa informaatiota siitä, mistä oma jännitys saattaa johtua. Kun ongelman pystyy paikantamaan, sille on helpompi tehdä jotain.

2.2 Esiintymisjännitykseen tarjottu hoito

Näyttelijä Dorothy Sarnoffin teos *Älä pelkää puhumista* vuodelta 1989 käsittelee esiintymisjännityksen hoitamista huolellisen valmistautumisen ja myönteisen asennoitumisen näkökulmasta. Sarnoff ohjeistaa: ”Huolehdi siitä, että olemuksesi säteilee joka suhteessa itseluottamusta ja arvovaltaa... hallitse itsesi kaikissa tilanteissa.” (Sarnoff 1989, 117.) Jos ongelman saisi todella pois noin yksinkertaisella neuvolla, ei tällekkään kirjoitukselle olisi enää aihetta. Esiintymisjännityksen hallinta edellyttää mielestäni konkreettista harjoittelua.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön laatima opas *Jännittäminen osana elämää* tarjoaa käytännön neuvoja jännityksestä kärsiville opiskelijoille. Opas neuvoo jännittäjille itsetuntemuksen harjoittamista ja ajatusten muokkaamista kohti rakentavia toimintatapoja. Esimerkiksi mielikuvien kautta voi saada apua punastumiseen, vaikka ajattelemalla viileää vettä. Tämän mielikuvan uskotaan rauhoittavan pintaverenkiertoa. Tilanteiden välttelemisen sijasta, opas neuvoo jännittäjää altistamaan itsensä jännittäville tilanteille. Näin saadaan askel kerrallaan onnistumisen kokemuksia esiintymistilanteista. Esiintymiseen kehoitetaan suhtautumaan myönteisesti ja valmistautumaan huolellisesti. Stressinhallintakeinot auttavat esiintymisjännityksen hallinnassa. Näitä keinoja ovat mm. armollinen suhtautuminen itseensä, omien tarpeiden kuuntelu ja kohtuulliset tavoitteet. Hengitys- ja tietoisuusharjoitukset helpottavat jännitystä. Keskittämällä huomion omaan kehoonsa ja tunteisiinsa, voi vahvistaa itseluottamusta ja kykyä säädellä tunteitaan. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2011, 46–64.)

Opas kertoo opiskelijaterveydenhuollon tarjoavan jännittäjille ryhmämuotoisia kursseja, joissa käsitellään esiintymisjännitystä syvemmin kuin tavallisella puheviestinnän kurssilla. Kurssi tarjoaa yksilöllistä tukikeskustelua. Puolen vuoden lyhytterapiaa tai vuodesta kolmeen vuoteen kestävää psykoterapiaa suositellaan, jos jännitys häiritsee opintoja tai työntekoa. Lääkitystä tarjotaan avuksi,

joko jatkuvana tai tarvittaessa otettavan lääkityksen muodossa. Esimerkiksi beetasalpaajan luvataan olevan turvallinen ja fyysistä riippuvuutta aiheuttamaton lääke. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2011, 66–70.)

Suhtaudun itse varauksellisesti lääkityksen käyttämiseen esiintymisjännityksen hoitomuotona. Lääkityksellä oireet saadaan kontrolloiduksi, mutta itse ongelma pysyy muuttumattomana. Näin lääkitys voi aiheuttaa helposti emotionaalista riippuvuutta fyysisen riippuvuuden lisäksi. Lääke ei yksinään ratkaise ongelmaa, mutta voi toki olla apu terapian rinnalla. Vierastan mielikuvien käyttöä esiintymisjännityksen hoidossa. Kaukaiset mielikuvat vievät ajatukset tilanteesta muualle kuin itse esiintymishetkeen, johon pitäisi keskittyä. Viileän veden ajattelu kesken punastumisen hetkeä tuntuisi itsestäni absurdilta. Ajatusten ja tunteiden kontrollointi on ristiriidassa ihmiskäsitykseni kanssa. Uskon esiintymisjännityksen johtuvan usein liiallisen kontrolloinnin tarpeesta, joka lukkiuttaa esiintyjän. Esiintyjä keskittyy pelkkään onnistumisen pakkoon ja tilanteessa suorittamiseen. Mielestäni todellinen muutos ja apu esiintymisjännitykseen voidaan saada aikaan soveltavalla draamalla.

3 TÄRINÄ-KURSSI

3.1 Tärinä-kurssin suunnitteluvaihe

Kurssin käytännön prosessi lähti liikkeelle siitä, kun valitsimme kohderyhmäksi esiintymisjännityksestä kärsivät aikuiset. Halusin tutkia soveltavan draaman voimauttavia vaikutuksia ja nähdä konkreettisia tuloksia. Esiintymisjännitys tuntui sellaiselta ongelmalta, johon uskoin soveltavan draaman tarjoavan toimivia ratkaisuja. Valitsin kohderyhmäksi aikuiset siksi, ettei minulla ollut aikaisempaa kokemusta aikuisryhmän vetämisestä, vaan lasten ja nuorten kanssa työskentelestä. Minua kiehtoi ajatus aikuisten leikittämisestä ja uskoin vahvasti leikin voimauttaviin vaikutuksiin.

Seuraavaksi sovin yhteistyöstä Koroisten tilan kanssa, jonne Tärinä-kurssi sijoitui. Paikka sijaitsee idyllisessä maalaismaisemassa Aurajokilaaksossa, noin kolmen kilometrin päässä Turun keskustasta. Olen hyvin viehättynyt vanhoista taloista ja minulle oli tärkeää, että prosessi voitiin toteuttaa viihtyisässä ja rentouttavassa ympäristössä. Mielestäni Koroisten kahvilan tilat täyttivät hyvin nämä kriteerit.

Tilan varaamisen jälkeen kokosin työryhmän yhteen. Koska tarkoitukseni oli tutkia soveltavan draaman terapeuttisia vaikutuksia, pyysin mukaan psykologian kandidaatti Veera Alaverrosen, joka opiskeli alemmalla vuosikurssilla Turun Taideakatemiassa teatteri-ilmaisun ohjaajaksi. Alaverronen piti huolta siitä, että emme lipsuneet terapeutin ammattialueelle, johon meillä ei ollut ammatillista pätevyyttä. Kolmanneksi ohjaajaksi pyysin Helena Korpelan, joka opiskeli samalla vuosikurssilla teatteri-ilmaisun ohjaajaksi. Korpela tahtoi tutkia omassa opinnäytetyössään kaupunkitaiteen vaikutuksia ryhmässä. Päädyimme lopulta

kolmen tasa-arvoisen ohjaajan muodostelmaan. Pääpaino ja vastuu ohjauksesta olivat minulla ja Korpelalla, jotka teimme aiheesta opinnäytetyötä. Alaverroselle prosessiin osallistuminen toimi työharjoitteluna. Hänellä oli psykologisen näkökulman lisäksi päävastuu tutkimuksen toteutuksesta, kvantitatiivisesta eli tilastollisesta ja määrällisestä analyysistä. Kysymykset haastatteluihin ja kyse-lyihin suunnittelimme yhdessä.

Lopulta aloimme hakea kurssille osallistujia. Koimme, että kymmenen henkeä olisi optimaalinen ryhmän luvuksi, koska kokemuksemme mukaan noin kymmenen hengen ryhmä toimii parhaiten yhdessä. Tahdoimme ryhmään molempien sukupuolien edustajia, sillä uskoimme eri sukupuolien tuovan ryhmään hyvää koheesiota. Kurssi sai nimekseen: *Tärinä -soveltavaa draamaa esiintymisjännittäjille*. Ryhmän osallistujat valittiin Internetissä täytetyllä kyselyllä, joka lähetettiin Turun Sosiaali- ja Terveystoimen työntekijöille. Miehiä oli hakijoista vain yksi, joten lähetimme kyselyn vielä miesvaltaisille aloille, Turun Metalliliiton ja Turun Sähköliiton työntekijöille. Kyselyyn vastasi yhteensä 16 ihmistä, joista valittiin 13 hakijaa. Naisista kurssille valittiin ne, jotka jännittivät esiintymistä eniten ja miehistä molemmat kaksi hakijaa pääsivät kurssille mieskiintiön vuoksi. Kurs- sin aloitti lopulta kahden viime hetken peruutuksen vuoksi yhteensä 11 henki- löä. Yksi henkilö kuitenkin keskeytti kurssin prosessin alkuvaiheessa, joten ryhmä koostui lopulta kahdeksasta naisesta ja kahdesta miehestä. Ryhmäläis- ten keski-ikäksi muodostui 49 vuotta.

3.2 Tärinä-kurssin tavoite ja toimintatapa

Kurssin toiminta tähtäsi ensisijaisesti osallistujien sisäiseen hyvinvointiin, eikä ulkoisiin esiintymistekniikoihin. Konkreettinen tavoite oli saada esiintymisjännit- täjät esiintymään ja tuottaa heille esiintymisestä onnistumisen kokemus. Astetta

korkeampi tavoite oli saada aikaan ryhmäläisille esiintymisestä jopa nautittava kokemus.

Uskoimme ryhmäläisten hyväksyvän oman persoonansa paremmin, kun loimme ryhmään voimautumista tukevan turvallisen ilmapiirin. Ryhmäläisille annettiin vapaus kieltäytyä harjoitteista, jotka tuntuivat liian haastavilta. Näin he saivat itse olla vastuussa omasta prosessistaan. Kurssilla pyrittiin käsittelemään esiintymisjännitystä kokeilemalla eri soveltavan draaman menetelmiä. Teatteri ja draama on toimintaa, jossa koko keho ja mieli toimii yhtenä kokonaisuutena. Tämän vuoksi esimerkiksi pelkkä kehon uudenlainen käyttö, uusi liikekieli, leikkinen ja hullutteleva, aiheutti jo luontaisesti tunteiden avautumista. Oletimme esiintymisjännittäjien kärsivät jonkinlaisesta tunnelukosta, joka estää tai vaikeuttaa heidän esiintymistä. Arvelimme, että tunnelukkoon vaikuttaa monta eri tekijää, muttemme olleet kuitenkaan kiinnostuneita erityisesti näistä tekijöistä. Menneisyyden syiden pohtiminen saattoi olla osallistujille kuitenkin henkilökohtaisesti tärkeää, minkä vuoksi annoimme heille esiintymisjännityksen syiden pohtimiseen kirjallisuutta luettavaksi. Pääosin halusimme Tärinä-kurssilla keskittyä kuitenkin ”tässä ja nyt” hetkeen ja siihen kuinka vanhaa toimintamallia voisi pikkuhiljaa muuttaa toivottuun suuntaan.

4 VOIMAUTTAVA SOVELTAVA DRAAMA

Valitsimme Tärinä-kurssille metodiksi soveltavan draaman. Soveltava draama valittiin kurssin toimintatavaksi, sillä se mahdollistaa vapauden kokeilla menetelmien rajoja, yhdistää uusia taidemuotoja ja luoda näin uudenlaisia toimintamalleja. Tärinä-kurssilla pääpaino oli esiintymisjännittäjien ryhmästä kumpuavissa tarpeissa. Siksi metodissa oli oltava tarpeen vaatiessa joustavuutta ja vapautta muuttaa suunnitelmia. Jatkuva teatteritaiteen kehitys ja uudistuminen luovat uusia teatterin alalajeja, joiden määritelmät eroavat toisistaan ja jossa jokaisessa painottuvat eri piirteet. Siksi soveltavan draaman valinta ei ollut lainkaan itsestään selvää.

4.1 Mitä on soveltava draama?

Soveltava draama tarkoittaa minulle teatterin ja draaman elementtien soveltamista yhteisölliseen, toiminnalliseen ja tutkimukselliseen muotoon. Teatteri ja draama käsittelee sosiaalisia ja yhteiskunnallisia ilmiöitä ja esittää ne yleisölle esteettisenä taideteoksena. Soveltava draama purkaa perinteistä yleisön ja näyttämön välistä asetelmaa ja keskittyy esityksen sijasta prosessiin. Ohjaajapedagogi Pieta Koskenniemen laatiman soveltavan draaman genren selvityksen perusteella Tärinä-metodi voidaan laskea soveltavan draaman aluelle. Teoksessaan *Osallistava teatteri, devising ja muita menetelmiä* Koskenniemi avaa soveltavan draaman termiä, jota käytetään usein synonyyminä soveltavan teatterin tai teatteri ja draama yhteisössä -termien kanssa. Tärinä-kurssilla käytetty metodin voidaan katsoa kuuluvan soveltavan draaman genren lisäksi yhteisölliseen ja terapeuttiseen osallistavan teatterin lajiin. Yhteisöllisyyttä kurssissa tuki vahva ryhmälähtöinen ajattelu. Ryhmän aihetta eli esiintymisjännitystä käsiteltiin ryhmän ehdoin ja ryhmän tahdissa. Osallistavan teatterin piirrettä tuki puoles-

taan terapeutin näkökulma. Esiintymisjännitystä analysoitiin yhteisenä ongelmana, jota purettiin eri metodein. (Koskenniemi, 2007, 11–15)

4.2 Voimauttavat menetelmät

Tärinä-kurssille valitut menetelmät perustuivat ohjaajien omakohtaisiin kokemuksiin kunkin menetelmän toimivuudesta voimauttavana kokemuksena. Voimauttavien menetelmien tuli palvella nimenomaan esiintymisjännittäjien tarpeita ja ottaa huomioon menetelmien soveltaminen kokemattoman ryhmän kanssa.

Kerroimme prosessin huipentuvan Tärinä-Iltaan, joka esitettäisiin Koroisten tiloissa. Iltamat koostuisivat pienistä esityksistä talon eri huoneissa, ja he saivat itse määritellä, mitä haluaisivat huoneessa esittää. Useimmat ryhmän osallistujat eivät olleet aiemmin tekemisissä draaman tai teatterin kanssa. Soveltava draama tarjosi laajaa eri menetelmien valinnanvapautta. Lopulta valitsimme kurssin päämenetelmiksi: improvisaation, kaupunkitaiteen, klovnerian ja naamioteatterin, tarina-teatterin, forum-teatterin, äänenkäytönharjoitteet, kehotietoisuusharjoitteet, manifestin kirjoitusharjoitteet, valitusteoksen ja leikkiteatterin. Jokainen menetelmä sisälsi oman tavoitteen. Avaan seuraavaksi jokaisen päämenetelmämme sisällön ja tavoitteen.

Improvisaatio oli suosikkimenetelmämme. Kokemuksemme mukaan improvisaatio toimi nopeana jäänrikkijana, joka aiheutti välitöntä riemua ja vapautumista ryhmässä. Routarinne uskoo improvisaatioharjoitusten auttavan ja lieventävän epäonnistumisen pelkoa. Vuorovaikutukseen antautuminen vähentää pelkoa, jos vuorovaikutus on rakentavaa. Käänteispsykologisella epäonnistumiseen kannustamisella pelko muuttuu iloiseksi mokailuksi, jossa ei tarvitse huolehtia onnistumisesta. Sovituissa pelisäännöissä luodaan hyväksyvä ja myön-

teinen ilmapiiri, jossa negatiivinen palaute minimoituu ja vuorovaikutus muuttuu kannustavaksi ja luovaksi. Huomio keskittyy näin itsestä ulospäin, kohti toisia, jolloin tietoisuudella ei riitä liikaa käsittelykapasiteettia pelon tuntemuksille. Pieni pelko tai jännitys ei ole kuitenkaan pahaksi, koska se aiheuttaa valppautta ja reaktiovalmiutta. (Routarinne 2004, 59–61.)

Käytimme usein kaupunkitaidetta tehdessämme *dérive* -menetelmää. *Dérive* on ranskankielinen termi, joka tarkoittaa ajelehtimistä tai tuuliajtoa. *Dérivessä* henkilö jättää tavallisen arkiaskareensa taakseen ja lähtee harhailemaan ympäristössä vailla päämäärää. *Dériven* osallistujat tekevät erinäisiä tehtäviä tutkien ja kokien ympäristöään uusista näkökulmista. (Pyhtilä 2005, 53–54.) Toteutimme yhteensä kolme *dérive*-matkaa, yhden Koroisten ympäristössä ja kaksi Turun keskustassa. Viimeisellä *dérivellä* toteutimme kollegani Hanna Vähäniemen kehittämän *tutkimanssin*, joka on performanssin ja tutkimuksen yhdistelmä. Tutkimanssissa ryhmäläisten tuli valita Turun Ylioppilasteatterin puvustamosta itselleen vaatteet, jotka edustivat heidän itsensä vastakohtaa, taikka piilevää puolta itsestään. Vaatteissa tuli kulkea kaupungilla tarkkaillen ulkopuolisten ihmisten ja omia reaktioita. Liikkumisen tapaa tuli matkalla varioida realistisesta surrealistiseen, oman uskalluksen rajojen mukaisesti. Tavoitteena oli saattaa ryhmä ulos normeista ja katsomaan ympäristöään uudesta perspektiivistä.

Klovneria ja naamioteatteri ovat menetelminä kokemukseni mukaan haastavia mutta myös vapauttavia. Klovnin nenän sanotaan olevan maailman pienin naamio. Klovnitaiteilijan Jari Siljamäen mukaan klovneria on henkinen tila, jolla on paljon yhtäläisyyksiä improvisaation kanssa. Klovnius löytyy roolin ottamisen sijasta esiintyjästä itsestään ja hänen omasta persoonasta. Parhaimmillaan klovni on aito, teeskentelemätön ja aidossa kontaktissa yleisön kanssa. Klovnius voi vapauttaa myös ujoa henkilöä. Nenä voi antaa luvan tehdä asioita, joita ei ilman nenää uskaltaisi tehdä. (Siljamäki 2010, 30–42.) Klovnerian lait toteutuvat naamioteatterissa, jossa esiintyjän kasvot ovat puolittain tai kokonaan pii-

lossa. Käsittelimme kurssilla klovnerian ja naamioteatterin ensimmäisiä askeleita. Jokainen loi oman klovnihahmonsa tai naamiohahmonsa ja teki hahmojen välille pienen tarinan leikkiteatteri-metodilla. Tavoitteena oli kokeilla roolin kanssa esiintymistä ja tutkia roolityöskentelyn kautta mahdollista vapautumisen kokemusta.

Tarinateatteri (engl. Playback Theatre) perustuu myös improvisaatioon. Katsoja osallistuu esitykseen kertomalla elämästään todellisuudessa tapahtuneen hetken, tilanteen tai tarinan. Katsoja roolittaa näyttelijät esittämään tarinansa hahmoja ja katsoo esitystä lavalla, jotta yleisö näkee tämän reaktiot. Näyttelijöiden on suhtauduttava tarinaan kunnioituksella, empaattisuudella ja leikkimielisyydellä. (Salas 1996, 6–7.) Sovelsimme tarinateatteria ryhmässä niin, että ryhmäläiset tekivät itse näyttelijöiden ja muusikoiden työn ja minä toimin ohjaajana. Harjoittelimme ensin patsaiden tekemistä. Teimme tarinoista patsaskuvia ja liikkuvia patsaita. Lopuksi teimme tarinoita, joihin ohjaajana määrittelin alun, keskikohdan ja lopun. Puolet istui katsomossa ja puolet esiintyi näyttämöllä ja sen jälkeen roolit vaihtuivat. Tavoitteena oli käsitellä kokemusta esiintymistilanteen sisällä ja ulkopuolella.

Sovelsimme myös Forum-metodia. Forumteatteri on brasilialaisen poliitikon ja teatterintekijän Augusto Boalin kehittämä interaktiivinen teatterimuoto, jossa yleisö pääsee ratkomaan forumnäytelmän päähenkilön ongelmia ehdottamalla vaihtoehtoisia toimintatapoja. (Mehto 2008, 61). Meillä ei ollut valmista näytelmää, joten ryhmäläiset toimivat näyttelijöinä. Tämä oli tarinateatteria haastavampi muoto, sillä se vaati ryhmäläisiltä jatkuvaa muutokseen reagointia, kun kokeilimme uusia toimintatapoja ja kun ratkaisimme tarinan ongelmaa. Tavoitteena oli havainnollistaa eri käyttäytymismalleja ja keinoja selviytyä hankalista tilanteista. Menetelmä tarjosi ns. kuivaharjoittelua elämän ongelmahetkissä.

Äänenkäytön harjoitteet, joita harjoitimme kurssilla, pohjautuivat Aleksander-

tekniikkaan. Aleksander-tekniikka perustuu vartalon palauttamiseen sen alkupe-
räiseen muotoonsa. Selkäkivut ja jännitykset vartalossa johtuvat tiedostamatto-
mista tavoista liikkua. Aleksander-tekniikassa vartalon asentoa harjoitetaan op-
timaaliseen muotoon, jossa äänikin kulkee vapaasti ja pääsee resonoimaan
koko vartalossa. (Arnold 2012.) Harjoittelimme vartalon keskilinjan löytämistä,
hengityksen päästämistä pallean asti, ja kantavan äänen sointia vartalon er-
gonomisella käytöllä. Pääasiassa tavoitteenamme oli havainnollistaa kehon
resonointia ja soittimen kaltaisuutta, mitä pystyy harjoittamaan tullakseen pa-
remmaksi äänentuottajaksi.

Kehotietoisuus tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta ruumiillisuudesta, eli käsitys
omasta kehosta ja sen toiminnasta. Kehotietoisuus muuttuu iän mukana. Lap-
sena, nuorena ja vanhana kehotietoisuuden muutos on nopeaa ja aikuisena
hidasta. (Euramaa 2006.) Työstimme kehotietoisuutta mm. mielikuvaharjoitteil-
la. Pyysimme kuvittelemaan esiintymistilannetta ja samalla tarkkailemaan kehon
tuntemuksia muuttamatta tai arvottamatta kehon tilaa. Teetimme esiintymistilan-
teen myös käytännössä, eli ryhmän eteen piti mennä vain seisomaan ja tarkkai-
lemaan omia tuntemuksia juuri siinä hetkessä. Ryhmä halusi kokeilla samaa
luentosaliympäristössä. Teetimme saman harjoitteen myöhemmin Turun Yli-
opiston luentosalissa, jossa piti vain seistä tai puhua puhujapöntön takana. Näin
pyrimme vaikuttamaan jännitykseen ja siihen suhtautumiseen vain fysiologisenä
ilmiönä, jonka saa antaa tulla ja jota vastaan ei tarvitse taistella.

Manifesti on julkinen periaatteiden ja aikomuksien ilmoitus, joka usein liittyy po-
liittisiin aiheisiin, mutta voi myös ilmaista manifestin kirjoittajan elämäntatso-
musta tai taiteellisia periaatteita (Wikipedia 2012). Manifestit ohjattiin kuumaky-
nä-tekniikalla, jossa kynän oli kirjoitettava annetusta aiheesta taukoamatta
esim. kolmen minuutin ajan. Näin saatiin aikaiseksi assosiatiivisia tekstejä ilman
kirjoittamista estävää mielen kritiikkiä. Kuumakynä-tekniikalla tehdyistä kirjoituk-
sista yhdistettiin ja hiottiin lopullinen manifesti oman maailmankuvan ja esiinty-

misjännityksen puolesta. Ryhmäläiset lukivat nauhalle oman tekstinsä ja kuvasivat sitten kuvamateriaalia oman tekstinsä rinnalle. Jokaisen manifestista muodostettiin lopulta Iltamissa esitetty manifesti-videoteos. Tavoitteena oli tukea voimaantumista ja uskallusta puolustaa itselle tärkeitä asioita.

Valitusteos sai inspiraationsa taiteilijoiden Tellervo Kalleisen ja Oliver Kochta Kalleisen luomasta Valituskuoro-projektista, jossa ihmiset kootaan yhteen valittamaan heitä koskettavista tai arjen elämää harmittamista asioista. Valituksista kootaan lyriikat, joista säveltäjä säveltää laulun. Valituskuorossa laulaminen ei edellytä musikaalisia taitoja, vaan jokainen valittaja pääsee kuoroon mukaan. (Kalleinen & Kochta Kalleinen 2012.) Työstimme lyriikat valitusteokseemme ryhmässä eri otsikoiden alle kirjoitetuista valittamisen aiheiden havainnoista. Pienryhmissä teksteistä valittiin huvittavimmat ja osuvimmat havainnot, joista muodostettiin säkeistöt lauluun. Alaverronen viimeisteli tekstiä ja sävelsi lopullisen valituskuoroteoksen. Tavoitteena oli houkutella ryhmäläiset laulamaan, luoda yhteisöllinen ja yhteenkuuluvuutta tukeva teos, joka esitettäisiin Iltamissa.

Leikkiteatteri on metodi, jota olen käyttänyt useamman ryhmän kanssa. Teatteriri-ilmaisun ohjaaja Reetta Vehkalahden ja puheterapeutti Lotta Krohnin luoman metodin pääperiaatteina ovat lapsilähtöisyys ja vuorovaikutteisuus. Tavoitteina on tarjota lapsille onnistumisen elämyksiä, mahdollisuus vaikuttaa sekä tilaisuus tutkia ja rakentaa itseään ja maailmaa. Ilmaisua avaa lasta havainnoimaan itseään ja ympäristöään ja toimimaan yhteisössä. Prosessin tavoitteet luodaan yhdessä ja jokainen vaikuttaa niiden määrittämiseen. Näin yhteisöllisyys ja yksilökeskeisyys yhdistyvät. Yhteinen tavoite motivoi toimintaa ja tukee sosiaalista ryhmäytymistä. (Vehkalahti 2006, 264–65.) Leikkiteatteri-metodi esiteltiin Tärinä-ryhmälle prosessin puolella välissä, kun ryhmä oli tullut tutuksi toistensa ja draaman kanssa. Toteutin ryhmälle kahden tapaamiskerran tiivistelmän Leikkiteatteri-leiristä. Leikkiteatteri teeman tapaamiset sisälsivät myös klovneria- ja naamio-menetelmään perehtymisen. Leikkiteatteri-metodin käyttäminen aikuis-

ten kanssa oli jo pitkään muhinut haaveeni. Halusin tarjota ryhmäläisille mahdollisuuden luoda omat unelmaroolit, joiden ympärille luotiin pienet tarinat. Tavoitteena oli tutkia oliko roolin takana esiintyminen helpompaa, kuin omana itsenään esiintyminen.

Jokainen osallistuja koki jokaisen menetelmän aina henkilökohtaisella tavalla, jolloin joku menetelmä oli jollekulle haasteellinen ja toiselle taas helppo. Saimme palautetta osallistujilta harjoitusten välissä, kun teimme välillä ns. reflektiomittareita. Reflektiomittari on harjoite, jossa näytetään kädellä lattiasta oman pään korkeuden välillä taso, kuinka haastavaksi menetelmä tai harjoite koettiin. Käsi lattian tasolla tarkoitti harjoitteen olleen itselle erittäin helppo ja käsi pään kohdalla tarkoitti harjoitteen olleen erittäin haastava. Osa menetelmistä koettiin erittäin mukaviksi ja hauskoiksi, muttei niinkään tehokkaana apuna omaan esiintymisjännitykseen. Toiset menetelmät saatettiin taas kokea erittäin epämiellyttäväksi mutta sitäkin tehokkaammaksi käsiteltäessä omaa esiintymisjännitystä.

5 TÄRINÄ-METODI

5.1 Tärinä-kaava

Ryhmäläiset tiesivät kurssille tulleessaan kurssin sisällöstä vain vähän. Ensimmäisellä haastattelukerralla kerroimme prosessin sisältävän monia eri soveltavan draaman menetelmiä, kuten improvisaatiota, draamaleikkejä ja derivé-seikkailuja. Vaikealta tuntuvista harjoitteista kerrottiin olevan lupa kieltäytyä mutta samalla toivoimme, että ryhmäläiset haastavat itseään.

Tärinä-metodin alkuperäinen viiden kuukauden kurssisuunnitelma eli vahvasti ryhmäprosessin mukana ja painotus tiettyjen menetelmien kanssa määräytyi ryhmän tarpeiden mukaisesti. Määrittelimme ns. Tärinä-kaavan, jonka mukaan jokainen tapaamiskerta muodostui. Kaavassa turvaa loivat jokaisella tapaamiskerralla toistuvat elementit.

Tärinä-kaava:

- alkupiiri
- pehmeä teemaan virittäytyminen
- kiihdyttäminen ja panosten kasvattaminen
- kahvitauko ja vapaa lava
- teemaan syventyminen ja pohtiminen
- itserefleksio, kirje itselleni ja tavoitteen asetus
- loppupiiri

Alkupiirimuodostelma aiheutti turvallista ja tasa-arvoista tunnetta, koska jokainen yksilö oli tällä tavalla näkö- ja kuuloyhteydessä toisiinsa. Pehmeä teemaan virittäytyminen tarkoitti harjoituksia, jotka olivat helppoja ja mukavia. Matalan alkukynnyksen avulla saavutettiin liukuva jatkumo kohti haastavampia harjoitteita. Kiihdyttämisellä ja panosten kasvattamisella tarkoitettiin harjoitteiden vaikeusasteen nostamista pienin askelin. Harjoitteet haastoivat ryhmää heittäytymään joka harjoitteella pidemmälle ja loppuivat kaikkein haasteellisimpaan harjoitukseen juuri ennen kahvitaukoa. Kahvitauolla ryhmä sai hengähtää hetkeksi. Tauolla me ohjaajat saimme erittäin arvokasta informaatiota ryhmädynamiikasta. Seurasimme sitä, kuka istui kenenkin viereen ja kuka vetäytyi syrjemmälle muista.

Vapaa lava tarjosi vapaaehtoisen mahdollisuuden ryhmäläisille kokeilla omia rajojaan haastamalla itsensä esiintymistilanteeseen. Vapaalla lavalla oli mahdollisuus esiintyä ja saada samalla palautetta ryhmältä. Teemaan syventymisellä ja pohdinnalla tarkoitettiin analyyttisempia harjoitteita, joissa pääpaino oli esiintymisjännityksen syiden ja sen ilmiöiden pohdinnalla pienemmissä ryhmissä. Pienryhmissä keskustelu oli avointa ja suorempaa kuin isossa ryhmässä ja näin ryhmäläiset pääsivät pohdinnassa oivaltamaan henkilökohtaisia syitä esiintymisjännitykseen paremmin. Itsereflektiolla, kirjeen kirjoituksella ja tavoitteen asettamisella tarkoitettiin omaa pohdintaa, johon jokainen syventyi kirjoittamalla itselleen suljetun kirjeen. Kirje kirjoitettiin erilaisin kuvin varustettuihin kortteihin. Kirje oli henkilökohtainen ja siihen sai purkaa ajatuksiaan ja asettaa henkilökohtaisen tavoitteen ensi viikolle. Prosessin loputtua kirjeet annettiin ohjaajilta takaisin ryhmäläisille, jolloin he voivat lukea koko prosessin matkan ja päätellä ovatko he oppineet tai oivaltaneet jotain prosessin aikana. Uskoimme, että tavoitteen asettaminen sitouttaisi ryhmään vahvemmin. Uskoimme, että se sitouttaisi ottamaan enemmän vastuuta itsensä haastamisesta ja kehittymisestä. Loppupiiri sulki lopulta 2,5 tunnin kestäneen tapaamisen ja se päättyi samaan tasavertaiseen piirimuodostelmaan, kuin mistä lähti liikkeelle. Esimerkin kaavan

toteutumisesta käytännössä näkee yhden tapaamiskerran suunnitelmassa. (Kts Liite 1.)

5.2 Tärinä-kaavan haasteet

Tärinä-kaavaan liittyi yllättäviä haasteita. Ensimmäiseksi ongelmaksi koettiin piiri-muodostelma. Alkuhaastattelussa kävi ilmi, että piirimuodostelma on monelle ahdistava kokemus. Ryhmäläisillä on pahoja kokemuksia piirissä istumisesta, koska siihen liittyi yksinään puhumista toisten katseiden alla. Ensimmäisellä Tärinän tapaamiskerralla kerroimme ryhmälle olevamme tietoisia yleisestä piirikammosta ja ottavamme tämän huomioon. Ensimmäiset esittelyt tehtiinkin selkápäin piirin keskusta. Jokainen sai vuorollaan kertoa itsestään muutaman asian kääntymällä itse piirin keskustaa kohden ja puhua toisten selille.

Toiseksi kaavan ongelmaksi koettiin vapaaehtoinen vapaa lava. Toisille vapaa lava antoi tarpeellista haastetta astua näyttämölle, kun toisille se nosti rimaa esiintyä itse lavalla. Lahjakkaat laulu-, stand up- ja runolausunta-esitykset aiheuttivat esiintyjissä onnistumisen kokemuksen mutta katsomossa onnistumisen painetta ja huonommuuden tunnetta. Keskustelimme ryhmässä asiasta ja muistutimme ryhmäläisiä, että he kulkevat omassa tahdissa eteenpäin prosessissa.

Muutoin Tärinä-kaavassa ei ilmentynyt ongelmia. Kaavan toistuminen jokaisella tapaamiskerralla toi ryhmälle rutiineja ja turvaa. Turvallisuuden tarpeellisuuden huomasi käytännössä kaavan rakoillessa prosessin loppupäässä. Kun prosessi läheni kohti loppuhuipentumaa Tärinä-Iltamia, kahvit saatettiin ryystää kiireessä tapaamiskerran lopussa. Tämä tuntui häiritsevän joitakin ryhmäläisiä selvästi ja aiheuttavan epämiellyttävää stressiä.

6 VOIMAUTTAVA RYHMÄ

6.1 Ryhmä hoitaa yksilöä

Vaikkei Tärinä-kurssi virallisesti toiminut terapiaryhmänä, uskomme soveltavan draaman tarjonneen kurssilaisille terapeutisia vaikutuksia, eli voimaantumista, itsetunnon kohentumista ja sitä kautta taitoa esiintymispelon hyväksyntään. Käytän lähdekirjallisuudessa hyväksi kuitenkin psykologian ja sosiologian kirjallisuutta, joissa ryhmää käsitellään terapiaryhmänä. Tämä siksi, että Tärinä-kurssi sisälsi paljon samankaltaisuuksia kuin ryhmäterapia.

Ryhmäterapia kantaa juurensa 1940-luvulle Siegmund H. Foulkesin työhön psykiatrina ja psykoanalyytikkona. Psykoanalyysiteorian mukaan yksilön ongelmat johtuvat yksilön mielen tiedostamattomasta alueesta. Foulkes näki ongelman laajemmin. Hänen mukaansa yksilön ongelmat johtuivat pikemminkin ryhmän tiedostamattomasta ongelmasta. Ryhmäanalyysin mukaan yksilö ei voi olla yksilö ilman ryhmää. Ryhmän välisessä vuorovaikutuksessa voi oppia tunnistamaan käyttäytymismalleja ja ymmärtämään toisten ihmisten ajatuksia ja tunteita. Ryhmäanalyysiä on käytetty Suomessa kuvataideterapiassa, sekä somaattisten ja psykosomaattisten potilaiden hoidossa. (Lindroos & Segercrantz 2009, 5–6.)

Ryhmään kuuluminen antaa arvokasta tukea itsetunnon ja itsetuntemuksen työstämiseen. Ryhmäpsykoterapeutti Ulrika Segercrantz kokee asian samoin. Tämän päivän yhteiskunnassa ryhmän merkitys on menettänyt arvoaan. Ryhmien suurentuminen päiväkodeissa ja kouluissa aiheuttaa yksilön tarpeiden väheksymistä. Sen sijaan pienryhmässä yksilöllä on mahdollisuus tulla kohdatuksi ja saavuttaa aito vuorovaikutussuhde. Kun yksilö peilaa itseään muihin, saa-

daan tärkeää informaatiota itsestämme. Hoidollisessa terapiaryhmässä yksilöllä on mahdollisuus terveeseen riippuvuussuhteeseen. Ihmisen täytyy ensin saada olla riippuvainen voidakseen itsenäistyä. Ryhmä antaa yksilölle turvaa säännöllisine rutiineineen, tarjoaa vertaistukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Lindroos & Segercrantz 2009,9-20.)

Ryhmäpsykoterapeutti Maija Leinonen puhuu ryhmän sisäisestä ja ryhmän ulkoisesta todellisuudesta artikkelissaan *Mikä psykoterapiassa parantaa?*. Ryhmä toimii jatkuvassa vuorovaikutuksessa ryhmäläisten sisäisen ja ulkoisen todellisuuden välillä. Ihminen joutuu arvioimaan omaa toimintaansa suorassa suhteessa toisiin, toisin kuin yksilöterapiassa. Näin yksilö alkaa hyväksyä pikkuhiljaa kaikki puolet itsestään heijastamatta niitä toisiin. (Leinonen kirjassa Pölönen & Siitolahti 2003, 148.)

6.2 Ryhmän kehitysprosessin vaiheet

Ryhmä kehittyy prosessissaan vaiheittain. Prosessi voidaan jakaa viiteen vaiheeseen: muotoutumisvaiheeseen, kuohuntavaiheeseen, normittamisvaiheeseen, toteuttamisvaiheeseen ja lopettamisvaiheeseen. Muotoutumisvaiheessa ryhmä aloittaa toimintaansa, pyrkii orientoitumaan tehtävään, etsii sääntöjä ja yksilö etsii omaa paikkaansa ryhmästä. Koska tilanne on uusi, ryhmä on alussa jännittynyt. Kuohuntavaiheessa ryhmä alkaa testata rajojaan ja uskaltaa tuoda eriävät mielipiteensä julki. Jännitteet ryhmässä aiheuttavat epävarmuutta ja aggressiivisuutta. Ryhmässä ilmenee yhteenottoja ja välienselvittelyä ryhmän sisällä, suhteessa ohjaajaan sekä suhteessa tehtäviin. Normittamisvaiheessa ilmapiiri selkiintyy kuohuntavaiheen ongelmien selvittämisen jälkeen. Ryhmä alkaa luoda yhteisiä toimintanormeja ja asettaa uusia tavoitteita. Toteuttamisvaiheessa ryhmä on oppinut ratkaisemaan ryhmän sisäisiä ongelmia ja orientoituu ryhmän tavoitteisiin. Ryhmän roolit ovat saaneet joustavuutta ja yksilöt toimivat paremmin yhteisen tavoitteen eteen. Jäsenet oppivat ottamaan vastuuta yhteisestä tavoitteesta ja jäsenet toimivat itsenäisesti kohti tavoitetta. Lopetta-

misvaiheessa ryhmä joko luopuu ryhmästä tai asettaa uuden tavoitteen alkupe-
räisen tavoitteen saavuttamisen jälkeen. Ryhmän lopettamisvaihe aiheuttaa
usein haikeutta ja vaikeutta luopua ryhmästä. Kaikki viisi kehitysvaihetta voivat
tapahtua luonnollisesti limittäisessä järjestyksessä, joten teoreettista järjestystä
ei tule ohjaajana kaavamaisesti toteuttaa. (Himberg & Jauhiainen 1998, 146–
147.)

Soveltavan draaman uudenaikaiset toimintatavat voivat tuntua vapauttavilta mutta
myös pelottavilta ja uhkaavilta. Routarinne on huomannut improvisaatiokoulu-
tuksessaan saman ilmiön. Uudenaikaista ilmaisutapaa harjoitellessa saatetaan
vastustaa muutosta. Uusi ilmaisu käsitetään helposti linkittyvän suoraan omaan
persoonallisuuteen, vaikka kyse olisi vain uusista ilmeistä, sanoista tai eleistä.
Ilmaisua harjoitellessa voi oppia uusia käyttäytymismalleja, jotka tosin voivat
sitä kautta aiheuttaa muutoksia myös persoonallisuudessa. Kysymys onkin en-
nemmin muutoksen kieltämisestä ja itsensä suojelusta, kuin siitä että itselle sal-
littaisiin muutos ja kehitys. (Routarinne 2004, 25.) Muutokseen sopeutumisessa
auttaakin usein vertaistuki. Koen ryhmätyöskentelyn olevan suuri tekijä sovelta-
van draaman terapeuttisuudessa.

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Tärinä-prosessin analyysi

Ensimmäinen yksilöhaastattelu pidettiin Koroisten tiloissa 1.9.2011. Tapasimme ryhmäläiset yksi kerrallaan ja teimme henkilökohtaiset haastattelut, joilla kartoitimme henkilön lähtötilannetta ennen kurssin alkamista. Haastattelun lisäksi kurssilaiset vastasivat itsetuntoa mittaavaan ja esiintymisjännitystä mittaavaan kyselyyn. (Kts Liite 3.) Samalla kurssilaisille tarjottiin mahdollisuus tutustua Koroisten tiloihin, jäämään kahville ja jutustelemaan muiden ryhmäläisten kanssa. Näin pyrimme madaltamaan kurssin alkamisen kynnystä ja saamaan aikaiseksi mahdollisimman lempeän aloituksen kurssille.

Kartoitimme haastattelulla ryhmän lähtötilannetta kokonaisuudessa, sekä kunkin ryhmäläisen henkilökohtaisia tavoitteita. Ryhmän jäsenillä oli paljon samankaltaisuuksia vastauksissaan. Kokoon seuraavaksi kymmenen ryhmäläisen vastaukset yhteen.

7.1.1 Ryhmän lähtötilanne

Esiintymisjännitys oli suurimmalla osalla alkanut ala-asteen aikana. Jännittämisen laukaisi esimerkiksi koulukiusaaminen, opettajan kommentointi laulukokeessa tai esitelmää pitäessä. Ryhmästä kahdella jännittäminen alkoi vasta yläasteella tai lukiossa ja on siitä pikkuhiljaa vain pahentunut. Uudet ja yllättävät tilanteet koettiin yleisesti jännittävimmiksi yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Hän koki yllättävän esiintymistilanteen helpommaksi kuin harjoitellun. Yksinään esiintyminen ja erityisesti esiintymistilanteet, joissa pitäisi osoittaa ammatillista

pätevyyttä, koettiin jännittäviksi. Sosiaaliset tilanteet, kuten sukulaisjuhlat, aiheuttivat myös jännitystä. Ryhmästä kaksi koki ääneen lukemisen myös haastavaksi lukivaikeuden vuoksi.

Kurssiin liittyi samanaikaisesti pelkoja ja toisaalta odotuksia ja toiveita. Ryhmään sopeutumattomuutta pelättiin jonkin verran. Henkilökohtaisella tasolla pelättiin esiintymistä ja erityisesti laulamista. Kurssilta haluttiin saada lisää varmuutta omaan esiintymiseen oppimalla uusia taitoja. Haluttiin mm. oppia olemaan katseen alaisena, käyttämään omaa ääntä paremmin, taitoa olla oma itsensä, taitoa olla ihmisten kanssa ja nauttimaan esiintymisestä.

Tavoitteiksi ja toiveiksi lueteltiin: itsensä haastaminen, jännityksen helpottuminen, rentoutuminen, rohkeuden saavuttaminen sekä itsevarmuuden ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen. Onnistuneesta esityksestä unelmoitiin. Lisäksi unelmoitiin oman itsensä voittamisesta, itselle nauramisesta, mokaamisen taidosta ja esiintymisjännityksestä eroon pääsemisestä. Ryhmästä toivottiin saavan vertaistukea ja neuvoja. Erityistoiveena yksi halusi oppia stand up -komiikkaa. Suurimmiksi haasteiksi mainittiin usein katseenalaisena oleminen ja yksinään esiintyminen. Jokainen koki haasteeksi heittäytymisen ja omien rajojen ylittämisen.

7.1.2 Ryhmäprosessin havainnot

Tärinä-kurssilla oli havaittavissa tuttuja ryhmäprosessin ilmiöitä ja vaiheita. Alkuun ensimmäisillä tapaamiskerroilla ryhmässä vallitsi varovainen ja jännittynyt tunnelma. Jännittyneisyys oli havaittavissa erityisesti alkupiirin aikana. Harjoitteiden lomassa ryhmäläiset rentoutuivat hiljalleen mutta kahvitauolla tilanne jähmettyi jälleen araksi. Vaikka ryhmä oli juuri hölmöillyt keskenään vapautu-

neena ja nauraneet silmät kyynelissä, arkinen tilanne palautti ryhmän normitiilaansa. Tauolla paljastui kuitenkin arvokasta informaatiota ohjaajille siitä, mikä on kellekin ryhmäläiselle ominainen tapa käyttäytyä sosiaalisissa tilanteissa. Olimme ajatelleet siirtyä kahvitaukojen ajaksi aina keittiötilaan, mutta kolmen vaivaantuneen oloisen kahvitauon jälkeen päätimme siirtää kahvitauon saliin ja juoda kahvit piirissä tasavertaisesti lattialla istuen. Näin tunnelma säilyi vapautuneena kahvitauon aikana.

Kuohuntavaihe toteutui ryhmässä kolmen tapaamiskerran jälkeen, kun poissaolot alkoivat yleistyä. Poissaoloista ei tullut aina ilmoitusta ja paikalle saavuttiin myöhässä. Tulkitsimme toiminnan tunnetuksi ryhmäilmiöksi, eli vastarinnaksi. Vastarinta tarkoittaa tiedostamatonta psyykkistä ristiriitaa. Vastustus ilmenee esim. poissaoloina, myöhästelynä, regressiona, syntipukki-ilmiönä tai kieltämisenä (Segercrantz 2009, 84.) Neljännen ja viidennen tapaamiskerran aikana ryhmästä puuttui jo neljä ryhmäläistä. Kun paikalla olijoiden kanssa pyrittiin keskustelemaan poissaolojen vaikutuksesta ryhmään, suhtautui ryhmä poissaoloihin mielestäni kevyesti ja vähätellen. Mietin oliko kyse ongelman kieltämisestä vai todellisesta tunteesta. Oli nimittäin aivan mahdollista, ettei ryhmä välittänyt poissaoloista, vaan keskittyi voimakkaasti vain omaan työskentelyyn.

Kuudennen kerran jälkeen päätimme ottaa puhelimitse yhteyttä jokaiseen ilmoittamattomaan poissaolijaan. Tässä kohtaa yksi ryhmäläisistä jättäytyi pois ryhmästä vedoten liian pitkään kotimatkaan, jonka seurauksena päivä venyi työpäivän jälkeen liian myöhäiseksi. Näin ryhmä pieneni kymmenhenkiseksi ryhmäksi. Seitsemännellä kerralla jokainen ryhmäläinen oli ensimmäistä kertaa paikalla. Keskustelimme tällä kerralla vastustuksesta luonnollisena ilmiönä, joka ilmenee aina muutoksen yhteydessä. Pyysimme ryhmältä vastustuksen tunteesta huolimatta tulemaan paikalle väsyneenäkin ja ärtyneenäkin. Muistutimme, että on lupa kieltäytyä liian rankoista harjoitteista ja että harjoitteita sai tehdä juuri sillä asteella kuin halusi. Tulkitsin keskustelun aiheuttavan ryhmässä

vakavaa tunnelmaa, vaikkakin se tuntui puhdistaneen ilmaa, sillä poissaolot ja myöhästymiset vähenivät huomattavasti. Ryhmässä vallitsi yleisesti hyväntuulinen ja rento tunnelma. Mietin estikö kevyt ja mukava tunnelma negatiivisten tunteiden ja ongelmien esiintuomista julkiseksi. Ryhmästä yksi uskalsi kuitenkin avata enemmän epäluuloisia ajatuksiaan siitä auttoivatko mukavat draamaharjoitteet oikeasti esiintymisjännityksen hallinnassa.

Prosessin aikana yhteistä ryhmän vastarintaa ei ollut havaittavissa. Huomasimme vastarinnan tapahtuvan kuitenkin aina kussakin yksilöissä yksitellen. Joku ryhmäläisistä vetäytyi sivummalle, oli hiljaisempi, suoritti tehtäviä ja saattoi lähteä yhtäkkiä etuajassa kotiin. Etuajassa livahtaminen kotiin oli ongelmallista, sillä näin he eivät päässeet purkamaan mahdollista ahdistustaan tiettyjä harjoitteita kohtaan. Yksilökohtainen hiljainen vastustaminen tuntui toteutuvan jokaisen ryhmäläisen kohdalla ja kestävän usein kaksi tapaamiskertaa peräkkäin mutta menevän sitten ohi. Emme tienneet kuinka moni poissaolo johtui todella sairastumisesta ja kuinka moni väsymyksestä ja tiedostamattomasta muutoksen vastustamisesta.

Normittamisvaihe ilmeni ryhmässä vahvana ”me henkenä”, jossa otettiin ryhmänä vastuuta jokaisesta osallistujasta. Kun joku väheksyi itseään ja omia taitojaan, muut kannustivat vieressä ja osoittivat hänen luulonsa virheellisiksi. Joku saattoi kysyä toiselta, miksi jättäytyi pois tehtävästä tai huomauttaa suoraan jollekulle, ettei hän ollut puhunut ryhmässä vielä mitään. Suorat palautteet ryhmäläisiltä toisille tuntuivat olevan osa tervettä liikkeelle panevaa ja muutosta edistävää voimaa. Ryhmän tahdissa mukana pysyminen toimi myös omana kannustimena sitoutua ryhmään. Jokainen tapaamiskerta sisälsi paljon asiaa ja ryhmä tuntui kehittyvän joka kerralla aina askeleen — joskus jopa loikan — eteenpäin. Haastatteluissa kävikin ilmi ryhmäläisten kokeneen ulkopuolisuuden tunteita, jos he olivat olleet jonkin tapaamiskerran pois. Jonkun ryhmäläisen rohkeus ja kyky heittäytyä saattoi rohkaista toista heittäytymään. Joku toisaalta

saattoi lamaanua toisen rohkeudesta, mikä aiheutti torjuntareaktion, jolloin tämä kieltäytyi tekemästä harjoitetta. Yksi ryhmäläisistä aina sisuuntui viikon kestävän tauon aikana ja toteutti lopulta itselleen haasteellisiksi koetut harjoitteet.

Mielenkiintoista oli klovnerian vastaanotto ryhmässä. Moni koki klovnerin takana esiintymisen, eli roolin takana esiintymisen vapauttavana ja helpompana kuin omana itsenään esiintymisen. Muutama koki punaisen nenän päinvastoin eli vaikeuttavan esiintymistä. Nenä keräsi huomion esiintyjään, mikä sai esiintyjän tuntemaan itsensä paljaaksi.

Toteuttamisvaiheeksi voidaan laskea Tärinä-Iltamien harjoittelu ja Iltamissa esiintyminen. Ryhmä oli motivoitunut puhaltamaan yhteen hiileen ja toteuttamaan yhteisen esityksen. Tähän oltiin niinkin motivoituneita, että monet olivat valmiita panemaan sivuun omat pelkonsa. Alkuhaastattelussa monet olivat pitäneet laulamista kaikkien suurimpana ja pelottavimpana haasteena. Tästä huolimatta ehdotimme ryhmälle Iltamien huipennukseksi valituskuoroteosta. Kuorossa sai joko laulaa tai puhua, taikka tehdä molempia. Hämmästykseni ryhmä ei vastustanut ideaa lainkaan, vaan ryhtyi työstämään laulun sanoja mukisematta. Laulu äänitettiin ja lähetettiin sähköpostitse ryhmälle, jotta he voisivat harjoitella halutessaan laulua myös kahden viikon joululoman aikana. Kun ryhmä kokoontui yhteen tauon jälkeen, laulu kajahti ilmaan sellaisella voimalla ja asenteella, ettei jäänyt epäselvyyttä haluttiinko teosta Iltamissa esittää. Yksi ryhmäläisistä jättäytyi kuorosta kuitenkin pois, ja perusteli sen olevan hänelle liian raju kokemus. Iltamien lähestyminen näytti aiheuttavan stressiä kurssilaisille. Ohjaajina vakuutimme kerta toisensa jälkeen, ettei heidän tarvinnut huolehtia käytännön järjestelyistä lainkaan, että he voisivat keskittyä vain Iltamissa esiintymiseen. Jaoimme kuitenkin vastuuta ryhmässä tarpeiston ja tarjoilun hankkimisesta.

Iltaamat onnistuivat lopulta kokonaisuudessaan erittäin hyvin. Iltaamat oli kokemuksellinen esitys, joka toteutettiin Koroisten tilan maalaismiljöössä ulko- ja sisätiloissa. Esitys alkoi ulkotilasta, jossa ryhmäläiset ottivat katsojat vastaan klovnihahmoissaan ja jakoivat kullekin katsojalle henkilökohtaisen kartan. Ladon lumiselle katolle heijastettiin ryhmäläisten manifestiteos, joka sisälsi jokaisen ryhmäläisen palopuheen oman maailmankuvan tärkeydestä. Esityksen jatko rakentui neljästä eri huoneissa tapahtuvista esityksistä, kahvitaukiosta ja rituaalinomaisesta nuotiohetkestä. Jokainen katsoja kulki jokaisen esityksellisen pisteen luo henkilökohtaisen kartan avulla. Kartta sisälsi ohjeet kulkea jokaisen esityksen läpi tietyssä järjestyksessä. Kartan viimeinen ohje opasti katsojat ulkosaunan eteen, jossa esitys loppui ryhmäläisten valituskuoroteokseen. Ryhmän uskallus heittäytyä esitykseen oli hätkähdyttävän rohkea.

Lopettamisvaiheessa ryhmässä oli haikea tunnelma. Tulkitsin, että pinnan alla piili jotain suurempaa surua, jota ei tahdottu tuoda ulos. Olimme suunnitelleet avata viimeisellä tapaamiskerralla yhdessä kirjeet, joita ryhmäläiset olivat itselleen jokaisella tapaamiskerralla kirjoittaneet. Jokaisen oli tarkoitus tutkia näin omaa matkaansa, jota oli kurssilla kulkenut ja päättää sitten minkä osan halusi matkastaan kertoa koko ryhmälle. Tehtävä koettiin epämiellyttäväksi. Ryhmä kieltäytyi avaamasta kuoria paikanpäällä ja tahtoi avata ne vasta kotona. Asian voi tulkita niin, että kirjeiden luku olisi aiheuttanut liian suurta tunnekuohuntaa, jota he eivät olleet valmiit avaamaan julkisesti. Asiaan saattoi vaikuttaa vahvasti paikalla ollut ryhmän ulkopuolinen henkilö, joka kuvasi ja dokumentoi ryhmän toimintaa. Lopulta pyysimme heidän avaamaan edes yhdet kirjeet. Ryhmä teki yhteenvedon matkastaan, sanoen kirjoittaneensa korttiin välillä vaikeita pettymysten tunteita ja välillä taas onnistumisen ja innostumisen tunteita. Onnekksemme kurssi sisälsi viimeisen haastattelukerran, jossa eroa ryhmästä pystyi käsittelemään henkilökohtaisesti ja antaa surun tunteelle tilaa.

7.2 Tärinä tutkimuksen analyysi

Ryhmän loppuhaastattelu tehtiin kurssin loputtua, jolloin ryhmällä oli viimeinen mahdollisuus vielä tavata toisiaan haastattelujen lomassa. Halusimme toteuttaa samanlaisen lopetuksen kurssille kuin mitä kurssin aloitus oli ollut. Näin pystyimme tarjoamaan kurssilaisille mahdollisimman pehmeän tavan erota ja jättää hyvästit toisilleen. Toinen ja viimeinen yksilöhaastattelu toteutettiin 9.2.2012.

7.2.1 Ryhmän loppuhaastattelu

Yksilöhaastatteluissa jokainen ryhmän jäsenistä koki oman käsityksensä esiintymisjännityksestä muuttuneen. Esiintymisjännitystä oli helpompi ymmärtää ja elää sen kanssa. Jännitys ei poistunut kokonaan keneltäkään mutta jännityksen koettiin laantuvan. Kysyimme jännittikö samat tietyt tilanteet haastateltavaa edelleen. Jokainen kurssilainen koki jännittävänsä edelleen samoja tilanteita, muttei niin voimakkaana kuin ennen. Tilanteet, joissa kurssilaiset olivat ennen kokeneet jännitystä, olivat helpottuneet osittain jo kurssin aikana. Oman ammatitaidon osoittaminen työkokouksissa, punastuminen, lukkoon meneminen tai äänen väriseminen eivät aiheuttaneet enää niin suurta jännitystä. Yksi tosin koki asiantuntijaroolissa esiintymisen edelleen yhtä epämiellyttävänä. Jokainen koki iltamissa esiintymisen nautittavana ja voimauttavana kokemuksena. Esiintyminen omana itsenään oli ollut itsenään oli joillekin helpompaa, kun taas toiselle helpompaa oli roolin takana esiintyminen.

Kysyimme mikä oli ollut haastateltavan suurin haaste Tärinä-kurssilla. Haasteiksi lueteltiin mm. tietyt kurssin menetelmät kuten improvisaatiossa irvistely, äänenkäytössä huutaminen, fyysinen kankeus liikkeessä nopeasti ylös ja alas, klovneria, vapaalla lavalla esiintyminen ja tutkimanssi-kokemus kaupungilla toi-

sisä vaatteissa. Kurssin suurimmaksi haasteeksi mainitsi suurin osa Iltamissa esiintymisen. He kokivat saavuttaneen muutoksia elämässään myös kurssin ulkopuolella, kun vanhat käyttäytymismallit eivät toteutuneetkaan enää arjessa. Neljä kurssilaista koki haasteen olevan edelleen voimassa, mikäli pitäisi esimerkiksi esiintyä yksin ilman ryhmän antamaa tukea.

Kysyimme kuinka haastateltava koki sopeutuneensa ryhmään. Muutama ryhmästä koki sopeutumisen olleen aluksi raskasta ja sitoutumisen koko pitkäaikaiseen prosessiin vaikeaa. Kaikki kokivat sopeutuneensa ryhmään välillä kokonaan ja välillä puolittaisesti. Alussa moni tarkkaili muita hieman etäämmältä. Kolme ryhmäläisistä koki yleisesti ryhmiin sopeutumisen useimmiten vaikeaksi. Tämän ryhmän kohdalla he kokivat sopeutuneensa normaalia paremmin. Joku tunsi toisinaan itsensä ulkopuoliseksi, johtuen joko poissaloista tai omasta arkuudesta ottaa toisiin kontaktia. Ryhmäläisten kesken ei syntynyt juuri lähempää tuttavuutta, mikä jäi yhtä ryhmäläistä hieman harmittamaan. Oman elämän henkilökohtaisista asioista ei juuri puhuttu, vaan keskityttiin kurssin tavoitteeseen. Ryhmä järjesti kuitenkin keskenään tapaamisen puolen vuoden päähän kesälle, jolloin koko ryhmä tulee tapaamaan jälleen toisensa.

Kysyimme toteutuivatko edellisessä haastattelussa mainitut pelot kurssilla. Yhdenkään kurssilaisen alkuperäiset pelot eivät käytännössä toteutuneet. Moni esiintyi Iltamissa yksin ja lauloikin, mutta pelko lukkoon menemisestä esiintyessä ei toteutunut. Onnistumisen painetta helpotti ryhmän vertaistuki. Kaikki olivat ryhmässä esiintymisjännittäjiä ja samalla viivalla. Tästä huolimatta muutama kärsi Iltamissa mokaamisen pelosta kun osa taas oli vapautunut pelosta. Kuusi kurssilaisista koki ylittäneensä oman suurimman haasteensa ja koki voittaneensa haasteeseen liittyvät pelot.

Kysyimme kokiko haastateltava hyötynensä kurssista. Jokainen ryhmäläinen koki hyötynensä kurssista huomattavasti. Kurssi aiheutti voimaantumisen tunteita, itsetunnon kohentumista ja samalla omanarvontuntoa myös työpaikalla.

Työpaikka koettiin kurssin jälkeen joko miellyttävämmäksi tai epämiellyttävämmäksi. Toisilla oma rentoutuminen helpotti työtä kun toisilla työympäristössä vallitseva jäykkyys alkoi ahdistaa. Yksi ryhmäläisistä oli alkanut puolustaa paikkaansa rohkeammin työpaikallaan. Kurssi oli antanut rohkaisua myös osallistua uusiin haasteisiin ja esiintymistilanteisiin. Kaksi ryhmäläistä koki menevänsä myös sosiaalisissa suhteissa parempaan suuntaan.

Ryhmän kahdeksan osallistujaa koki saavuttaneensa omat toiveet ja tavoitteet. Kurssi sai aikaan myös yllättäviä taitoja, joita ei ollut osannut toivoa, kuten uusia ammatillisia työkaluja. Selkeästi kohentunut itsetunto oli myös yllättänyt muutoksellaan. Täydellisyyden tavoittelu väheni monelta, sillä he olivat sisäistäneet riittävänsä sellaisinaan hyvin, ja ettei täydellisyys ole edes mahdollista. Kaksi osallistujaa ryhmästä koki saavansa oikean suunnan kurssilta mutta tarvitsevänsä lisää harjoitusta, koska tavoitteet ja toiveet eivät olleet täysin toteutuneet.

Kysyimme millaisia taitoja haastateltava koki saaneensa kurssilta. Haastateltavat luettelivat taidoiksi mm. äänenkäytön parantuminen, läsnäolon taito, leikki-mielisyyden taito, taito vähentää taipumusta elämän suorittamiseen, tietoisempi elämänasenne, omanarvontunto ja taito heittäytyä. Rohkeuden saavuttaminen, taito ymmärtää ja hallita jännitystä sekä sosiaaliset taidot mainittiin useaan otteeseen. ”Moka on lahja” -ajatusmalli oli jäänyt elämään myös arkeen kurssin ulkopuolella ja aiheuttanut rennompaa elämän asennetta. Kurssi oli koettu niin ikään kuin ”toisena mahdollisuutena kasvaa”. Jokainen ryhmäläinen esitti toiveensa Tärinän jatkokurssista. Rajoja haluttiin rikkoa lisää ja oppia heittäytymään entistä pidemmälle. Ryhmä oli kiinnostunut haastamaan itseään lisää myös muilla kursseilla. Stand up -kurssit, harrastajateatterit, laulutunnit ja kuoroharrastukset mainittiin kiinnostuksen kohteiksi. Ryhmäläiset olivat kiinnostuneita ottamaan esiintyminen henkilökohtaisena haasteena.

Määrittelimme yhdessä ohjaajien kesken kyselylomakkeiden kysymykset ja Alaveronen vastasi kyselyjen tilastanalyysistä. Kyselyjen tutkimuskysymykset Tärinäkurssin prosessista vastasivat kysymyksiin: vähenikö osallistujien esiintymisjännitys kurssin aikana, vähenikö osallistujien kokema sosiaalinen jännitys kurssin aikana ja muuttuiko osallistujien itsetunto kurssin aikana. Tutkimuksen materiaalit ja tutkimuksen kulku on nähtävissä liitteessä 4. (Kts Liite 4.)

Tässä on ote yhden kurssilaisen loppuhaastattelusta:

”Olen ihan totta ihmeissäni. Mä olen kaikenmoista käynyt läpi tän elämäni aikana ja ajattelin, että ei tää yks puolen vuoden kurssi nyt mua mikskään muuta. Nyt mä ihan totta ihmettelen sitä, että miten mä voin jotenki rentoutua eri tavalla ollessani muitten kanssa. Ennen olen aina miettinyt, onks mun hiukset, miten ne on. Nyt mulle on ihan sama miten mun hiukset on kun menen palaveriin, suurinpiirtein. Se on ihan suoranainen ihme. En tiedä mikä on napsahtanut, mutta jokin on napsahtanut. Kun mä annoin mennä, mä huomasin, että eihän tässä mitään tapahdukaan, vaiks mä annanki vähän mennä. Iltamissakaan ei ollut yhtään vaivautunut olo. Töissäkin sen huomaa, etten koko ajan ajattele, että mun täytyis esittää jotakin.”

7.2.2 Tutkimuksen johtopäätelmä

Kyselyjen mukaan vastaukset muuttuivat seurannassa ohjaajien toivomaan suuntaan, vaikkei ne tilastotieteellisesti saavuttaneet merkittäviä tuloksia. Tämä johtuu lähinnä pienen aineiston vuoksi. Kurssi ei tähdännyt suoranaisesti sosiaalisten tilanteiden jännityksen hallinnan parantamiseen, mutta saavutti silti positiivista muutosta myös tällä alueella. Johtopäätökseni on, että tekemämme harjoitteet esiintymisjännityksen hallinnan parantamiseksi vaikuttavat myös sosiaalisten tilanteiden jännityksen hallinnassa. Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen on voinut vähentyä tilastollisesti myös siksi, että ryhmäläiset ovat ehkä

suhtautuneet itseensä armollisemmin kurssin myötä ja arvioineet itseään lempeämmin.

Haastattelujen mukaan esiintymisjännityksen muutos on selvästi havaittavissa. Jännitys ei sinällään ole vähentynyt, mutta todennäköisesti suhtautuminen jännitykseen ja esiintymistilanteisiin on muuttunut. Ryhmäläiset kokivat saaneensa keinoja esiintymishallintaan ja pelkäsivät ehkä siksi vähemmän esiintymistilanteita.

8 LOPPUPÄÄTELMÄ

Tärinä-prosessin loputtua voin tyytyväisenä todeta kurssin tavoitteemme onnistuneen. Prosessin kulku ei kuitenkaan ollut kuopaton ja Tärinä-metodin pedagogia tarkentui prosessin aikana jatkuvasti erehdysten ja virheiden kautta nykyiseen muotoonsa. Erehdyksiä tapahtui mm. aikataulujen suunnittelussa Iltamia varten.

8.1 Tärinän haasteet

Varasimme Iltamien harjoitteluun liian vähän aikaa. Turvaa luonut Tärinä-kaava murtui ja aiheutti turhaa stressiä osallistujissa. Vaikka ryhmä suoriutui kiitettävän hyvin Iltamissa esiintymisessä, olisivat he ansainneet lisää harjoitusaikaa, etenkin kun kyse oli esiintymisjännittäjistä. Iltamien tuotannollista toteutusta voisi jatkossa yksinkertaistaa. Lisäksi yleisölle pitäisi jatkossa antaa käsiohjelmaan kirjoitettua tekstiä selkeämpi lukuohje ennen esitystä. Yleisöpalautteesta kävi ilmi, että esityksen punaisen lanka oli jäänyt epäselväksi ja katsoja joutui haalimaan tietoa prosessista pitkin esitystä. Myös Iltamissa esitettyä manifesti-teosta tulisi jatkossa kehittää pidemmälle. Ohjeistus manifestin tekoon jäi vaillinaiseksi ja teoksen lopputulos oli hajanainen.

Iltamista oli tarkoitus tehdä myös dokumenttivideo yhteistyössä koulumme elokuva-alan opiskelijan kanssa. Valitettavasti kyseinen opiskelija ei saapunutkaan Iltamiin paikalle, emmekä saaneet dokumenttia Iltamat -esityksestä. Tämän seurauksena korvasimme ryhmäläisille aiheutunutta pettymystä dokumentoimalla viimeisen tapaamiskertamme. Jälkiviisaana voi todeta, että kuvaajan läsnäolo viimeisellä tapaamiskerralla oli virhe. Kuvaaja oli ryhmälle tuntematon henkilö ja saattoi aiheuttaa läsnäolollaan turhaa jännitystä, kun kyseessä oli käsittelyssä tärkeä prosessin purku ja ryhmän hyvästely.

Joidenkin harjoitteiden suunnittelussa oli myös ongelmia. Ensimmäisellä tapaamiskerralla toteutunut esittäytyminen selille oli auttanut piirikammon murtamista, mutta jälkeensä kuulimme haastatteluissa, etteivät he enää muistaneet kuka kertoi mitään tässä piirissä ja mikä tarina kuului kellekin. Esittäytymisosiota on siis syytä vielä kehittää toimivammaksi. Seuraavalla tapaamiskerralla esittäytymisen voisi kerrata kasvokkain. Lisäksi forum-metodi koitui liian haastavaksi toteuttamallamme tyylillä. Osallistujien huomio kiinnittyi osin liiaksi omaan esiintymiseen, eikä tarinan asettamaan ongelmaan, jota yritimme ratkoa.

8.2 Tärinän onnistumiset

Erehdyksistä huolimatta prosessi onnistui monelta osin erittäin hyvin. Työryhmässä kolmen tasa-arvoisen ohjaajan työskentely oli minulle uutta. Oman vetovuoron aikana pystyi keskittymään 100% vain harjoitteen vetämiseen ja olla ajattelematta jo seuraavaa askelta. Toinen ohjaaja oli aina valmiudessa ottamaan vetovastuun seuraavasta harjoitteesta ja huolehti ajankäytöstä. Kolmen ohjaajan huomiokyky nähdä sosiaalisia ilmiöitä ryhmässä myös moninkertaistui. Jokaisen tapaamiskerran jälkeen pystyimme purkamaan kokemaamme ja näkemäämme. Tulin prosessin aikana erittäin tietoisiksi oman tulkintani subjektiivisuudesta. Joskus saatoimme tulkita jonkin tilanteen täysin omalla tavalla. Ymmärsin, kuinka oma tulkintani ympäristöstäni ei ole totuus, vaan ainoastaan tulkintani. Kaiken kaikkiaan ohjaajakolmikkomme toimi persoonina erityisen hyvin yhteen. Puhuimme ongelmat aina auki ja korjasimme havaittuja käytösmallejamme. Tulemme jatkamaan työskentelyä kolmikkona vastaisuudessakin.

Toinen onnistunut valinta prosessissa oli Koroisten tilan valinta. Koroisten kahvilan tilat olivat tunnelmalliset ja edistivät voimautumisen mahdollisuutta huomattavasti. Moni ryhmäläisistä sanoi kokevansa tilan kuin toisena maailmana, johon ei kuulu arki ja kiire.

Prosessissa oli onnistunut hyvin mielestäni koko kurssilla vallinnut lempeä ilmapiiri, jonka me yhdessä loimme. Onnistuimme kurssin aikana saavuttamaan ryhmässä turvallisen ilmapiirin, jossa oli lupa mokailla ja nauraa virheille. Oli myös onni, että valitsimme kurssille sosiaalisesti taitavia ja yhteistyökykyisiä ihmisiä. Hyväksyvän ilmapiirin luomisessa koen Alaverrosen onnistuneen erityisen hyvin. Painimme alussa auktoriteettikysymysten kanssa, kun mietimme miten puuttua myöhästelyihin ja poissaoloihin rakentavasti. Alaverrosen psykologian opinnot osoittautuivat tuolloin konkreettisesti edukseen. Alaverronen osasi ottaa asian ryhmässä esiin rakentavasti ja tuki ryhmässä tapahtumaa muutosta lempeällä otteella. Uskon, että onnistuimme luomaan yhdessä kurssilla voimautumista tukevat puitteet ja ilmapiirin.

Erityisen tyytyväinen olen alkuperäisen tavoitteemme onnistumisesta. Esiintymisjännittäjien ryhmä saatiin lopulta esiintymään Iltamissa ja kuulimme joidenkin jopa nauttineen Iltamissa esiintymisestä. Prosessista tehdyn tutkimuksen mukaan voin tulla siihen johtopäätökseen, että Tärinä-metodi auttaa esiintymisjännityksen hallinnassa ja että soveltava draama on voimauttavaa.

Tämän opinnäytetyön kirjallinen työ on ollut haastava ja opettavainen projekti. Tärinä-metodi on henkilökohtaisesti minulle tärkeä ja siksi on tärkeää, että sain kirjoittaa koko prosessin kansiin ja viedä Tärinän voimauttavaa ilosanomaa eteenpäin. Tärinä-työryhmä sai apurahaa syksyille 2012 Varsinais-Suomen Taide-toimikunnalta ja Turun Taideakatemia T&K hankkeelta, joiden voimin voimme vetää kaksi uutta Tärinä-kurssia. Toinen kurssi on uudelle kymmenelle esiintymisjännittäjälle ja toinen jatkokurssi vanhalle ryhmälle. Toivon, että voimauttavasta Tärinä-kurssista pääsee tulevaisuudessa nauttimaan mahdollisimman moni esiintymisjännittäjä.

LÄHTEET

- Halkola, U.; Mannerman, L.; Koffert, T. & Koulu, L. 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Kallio, H. 2006. Tietoa ja taitoa työelämän esiintymistilanteisiin. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Koskenniemi, P. 2007. Osallistava teatteri, devising ja muita menetelmiä. Opintokeskus Kansalaisfoorumi.
- Lindroos, H. & Segercrantz, U. 2009. Yksilöksi ryhmässä: ryhmäanalyysi suomalaisessa terapiatyössä. Helsinki: Hakapaino.
- Martin, M.; Heiska, H. Syvälahti, A. Hoikkala, M. 2011. Jännittäminen osana elämä-opiskelijaopas. Kehityksen Kirjapaino. Ylioppilaiden Terveystieteiden keskus.
- Mehto, K. 2008. Draamamenetelmät ja tieto - Teatterin ja teknologian kohtaamisia. Helsinki: Yliopistopaino.
- Pyhtilä, M. 2005. Kansainväliset situationistit - speaktaakkelin kritiikki. Vantaa: Like.
- Pölonen, R. & Sitolahti, T. 2003. Ryhmä hoitaa-teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Routarinne, S. 2004. Improvisoi!. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Salas, J. 1996. Improvising real life - Personal Story in Playback Theatre., toinen painos. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Sarnoff, D. 1989. Älä pelkää puhumista, englanninkielinen alkuteos Never be nervous again. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Siljamäki, J. 2010. Klovnerian käsikirja. Porvoo: Atena Kustannus Oy.
- Vehkalahti, R. 2006. Leikkivä teatteri. Jyväskylä: L-K Kirjat.
- Arnold, J. Alexander Technique. Viitattu 9.4.2012 <http://www.alexandertechnique.com/at/>
- Euramaa, S. 2006 Lukion Dynamo 2 Tunne kehosi-oivalla mahdollisuutesi. Viitattu 9.4.2012 <http://finnish-wikipedia.wiki-site.com/k/e/h/Kehotietoisuus.html>
- Kalleinen, T & Kochta Kalleinen, O. The complaints choir Project. Viitattu 9.4.2012 www.ykon.org/kochta-kalleinen/complaintschoir.html
- Wikipedia 2012. Manifesti. Viitattu 9.4. 2012 <http://fi.wikipedia.org/wiki/Manifesti>

PAINAMATTOMAT LÄHTEET

- Alaverronen, V. 2012. Tutkimus Tärinä-prosessista.

Liite 1.Tärinän tapaamiskerran suunnitelma 13.10.2011

Tavoite: Oman kehon tuntemukset ja jännityksen hyväksyminen. Purkua ryhmän poissaolon vaikutuksista.

klo: 18.00 piirihieronta (5min)

Piirrä suurin kokemuksesi viimeiseltä derive matkalta.

(Jos haluat avata kuvaa kirjallisesti, kirjoita paperin toiselle puolelle avainsanoja, jotka kuvaavat kokemustasi ja ajatuksia joita viikon aikana on noussut esiin deriveen liittyen.) (5min)

3 hengen ryhmissä, 2 analysoi kuvaa kun 1 kuuntele, jonka jälkeen piirtäjä avaa sen itse. 1 kirjoittaa ylös muistiinpanoja, mistä ryhmässä puhutaan, dokumenttina Helenan työhön. Lopuksi ryhmä kiteyttää kokemuksensa muutamaaan lauseeseen. (15min)

3 hengen hieronta. 1 makaa mahallaan ja 2 hieroo: Silitys, painelu, puristelu, sade. Kertokaa paikat, joihin ei saa koskea. (15min)

klo: 18.40 Kehon tuntemusta: mukava makuuasento, kipua jossain, ei tarvitse korjata, ilman arvostelua, pyri vain havainnoimaan, ovatko kädet kuivat vai kosteat, kylmä vai lämmin, likkuuko kroppa, lihasten jännityksen taso, hengitys, pulssi, kuvaile olotilaasi silmät kiinni, sano sana vuoronperään, kuvittele tilanne jossa olet jännittänyt, mitä tapahtuu kehossa, silmät auki kerrotaan vuorotellen. Jos tunnette jännitystä niin antakaa sen tulla. (20 min)

klo: 19.00 Istutaan yleisössä ja katsotaan jokaista vuorotellen. Tuodaa jännitys pintaan, jos on tullakseen, niin anna tulla, ei tarvitse puskea, ei tarvitse työntää pois. Ohjaaja haastattelee kokoajan missä jännitys tuntuu. Loppuhali. (30 min)

klo: 19.30 kahvitauko salissa (10min)

klo: 19.40 käsitellään turvallisuuden tunnetta 3 hengen uusissa ryhmissä, miten saa turvan tunteen ryhmässä? Tehdään patsaat siitä mikä tuo turvattomuutta ryhmään?Katsotaan patsaat ja avataan yhteisesti, ohjaajien näkökulma: meille

kaikki yksilöinä tärkeitä. Mikä luo turvallisuutta? (20 min)

klo: 20.00 turvapaikan mielikuvamatka. (10min)

klo: 20.15 kirjeet + katsotaan ihmiset läpi kädet yhdessä, ensi viikolla ei nähdä muistutus.

klo: 20.30 hei hei!

Liite 2. Rosenbergin itsetuntomittari

Täysin maa mieltä	sa- mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
----------------------	---------------	-----------------	---------------	-------------------------

Olen kaiken kaikkiaan tyytyväinen itseeni.

Aina silloin tällöin ajattelen, että minussa ei ole mitään hyvää.

Uskon, että minulla on monia hyviä ominaisuuksia.

Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin muutkin ihmiset.

Minulla ei ole paljoakaan, josta voisin olla ylpeä.

Tietysti tunnen itseni hyödyttömäksi ajoittain.

Tunnen että minulla on arvoa ihmisenä, vähintään yhtä paljon kuin muillakin.

Toivoisin voivani kunnioittaa itseäni enemmän.

Kaiken kaikkiaan minun on tunnustettava, että olen epäonnistunut monessa asiassa.

Minulla on myönteinen käsitys itsestäni.

Liite 3. Kysely esiintymisjännityksestä

Valitse kunkin väittämän kohdalla Sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto ympyröimällä sopiva numero.

1 = ei lainkaan / ei koskaan, 2 = vähän / harvoin, 3 = jonkin verran, 4 = melko paljon / usein, 5 = todella paljon / jatkuvasti, aina

Vastauksesi ovat täysin luottamuksellisia ja tulevat vain tutkimuksen tekijöiden tietoon. Lopullisesta tutkimuksesta ei voi päätellä Sinun vastauksiasi.

1. Esiintyminen jännittää minua.

1 2 3 4 5

2. Pystyn hallitsemaan esiintymisjännitystäni.

1 2 3 4 5

Miten?

3. Pelkään esiintymistilanteita.

1 2 3 4 5

4. Pelkään joutuvani esiintymistilanteessa naurunalaiseksi.

1 2 3 4 5

5. Vältän esiintymistilanteita.

1 2 3 4 5

6. Esiintymistilanteen jälkeen tunnen yleensä onnistuneeni.

1 2 3 4 5

7. Esiintymisjännitykseni haittaa minua jokapäiväisessä elämässäni.

1 2 3 4 5

8. Sosiaaliset tilanteet jännittävät minua.

1 2 3 4 5

9. Pystyn hallitsemaan jännitystä sosiaalisissa tilanteissa.

1 2 3 4 5

Miten?

10. Vältän sosiaalisia tilanteita.

1 2 3 4 5

11. Pelkään sosiaalisia tilanteita.

1 2 3 4 5

12. Nautin esiintymisestä.

1 2 3 4 5

13. Nautin sosiaalisista tilanteista.

1 2 3 4 5

Kiitos vastauksistasi!

Liite 4. Tärinä-kyselyjen analyysi

Veera Alaverronen 2012

Tutkimuskysymykset:

1. Vähеникө osallistujien esiintymisjännitys kurssin aikana?
2. Vähеникө osallistujien kokema sosiaalinen jännitys kurssin aikana?
3. Muuttuiko osallistujien itsetunto kurssin aikana?

TUTKIMUSMENETELMÄT

Osallistujat. Tutkimukseen osallistui 10 Tärinä-kurssilaista, joista miehiä oli 2 ja naisia 8. Heidän ikänsä vaihteli 39 ja 64 ikävuoden välillä. Lisäksi yksi nainen keskeytti kurssin jo muutaman viikon kuluttua ja jäi samalla pois tutkimuksesta.

Materiaalit ja tutkimuksen kulku. Esiintymisjännitystä mittaava kyselylomake koostui 13 väittämästä, joiden avulla pyrittiin selvittämään tutkittavan kokemusta esiintymistilanteista ja sosiaalisista tilanteista. Väittämät koskivat tunteiden kokemista, odotuksia omasta suoriutumisesta ja toimintaa tilanteessa. Kuhunkin väittämään vastattiin ympyröimällä numero välillä 1–5 (1 = ei lainkaan / ei koskaan, 5 = todella paljon / jatkuvasti, aina). Itsetuntoa tutkittiin Rosenbergin (1965) 10-kohtaisella itsetuntomittarilla, jossa myös ympyröitiin sopiva vaihtoehto (täysin samaa mieltä, samaa mieltä, eri mieltä, täysin eri mieltä). Haastattelut olivat puolistrukturoituja ja sisälsivät vain avoimia kysymyksiä. Ne nauhoitettiin ja vastaukset kirjattiin ylös myöhemmin.

Itsetuntokysely ja esiintymisjännityskysely tehtiin kurssin alussa (1.9.2011), puolivälissä (27.10.2011) ja lopussa (9.2.2012). Lisäksi osallistujille lähetetään huhtikuussa 2012 seurantakyselynä nämä lomakkeet. Haastattelut tehtiin kurssin alussa ja lopussa vaihtelevina päivinä.

Tilastolliset analyysit. Analyysit suoritettiin SPSS 15- ohjelmaa käyttäen. Kysymyksiin vastaamiseen käytettiin toistettujen mittausten varianssianalyysia ja sen epäparametrasta vastinetta ryhmien koon pienuudesta huolimatta, sillä kysymyksessä oli toistomittausasetelma.

Kysymys 1. Esiintymistilanteita kohtaan koettua jännitystä ja esiintymistilanteista nauttimista tutkittiin epäparametrisen Friedmanin testin avulla, sillä muuttujat eivät olleet normaalisti jakautuneita. Muita esiintymisjännitysmuuttujia tutkittiin toistettujen mittausten varianssianalyysillä, jossa toistotekijänä oli aika.

Kysymys 2. Kokemusta jännityksen hallinnasta sosiaalisissa tilanteissa sekä sosiaalisista tilanteista nauttimista tutkittiin epäparametrisen Friedmanin testin avulla, sillä muuttujat eivät olleet normaalisti jakautuneita. Muita sosiaalisten tilanteiden jännitysmuuttujia tutkittiin toistettujen mittausten varianssianalyysillä, jossa toistotekijänä oli aika.

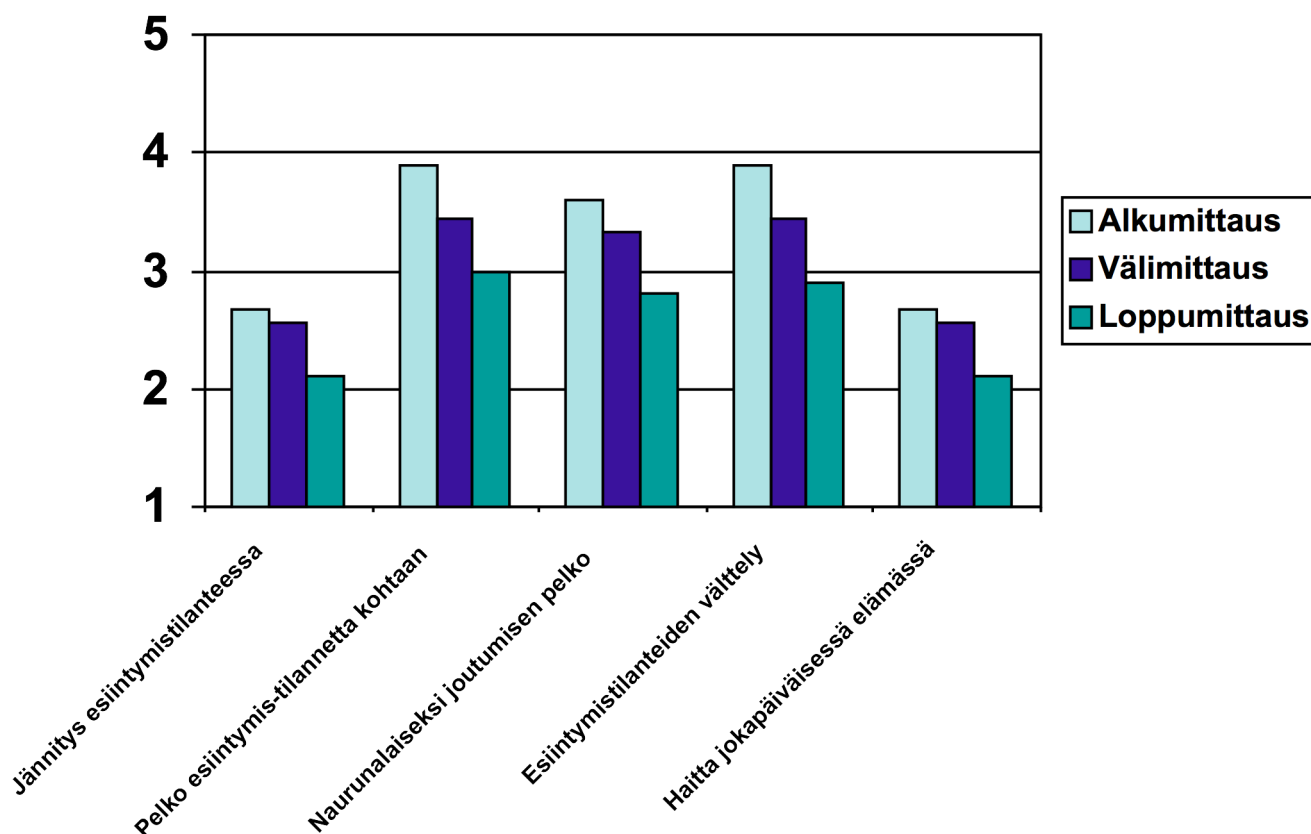
Kysymys 3. Itsetuntomittarin vastaukset muutettiin pisteiksi asteikolla 0–3 Rosenbergin ohjetta käyttäen. Tämän jälkeen niistä laskettiin summamuuttuja, jonka asteikoksi tuli 0–30. Pisteet välillä 15–25 viittaavat normaaliin itsetuntoon, ja alle 15 jäävät pisteet alhaiseen itsetuntoon. Näiden pisteiden pohjalta suoritettiin toistettujen mittausten varianssianalyysi, jossa toistotekijänä oli aika.

TULOKSET

1. Vähienikö osallistujien esiintymisjännitys kurssin aikana?

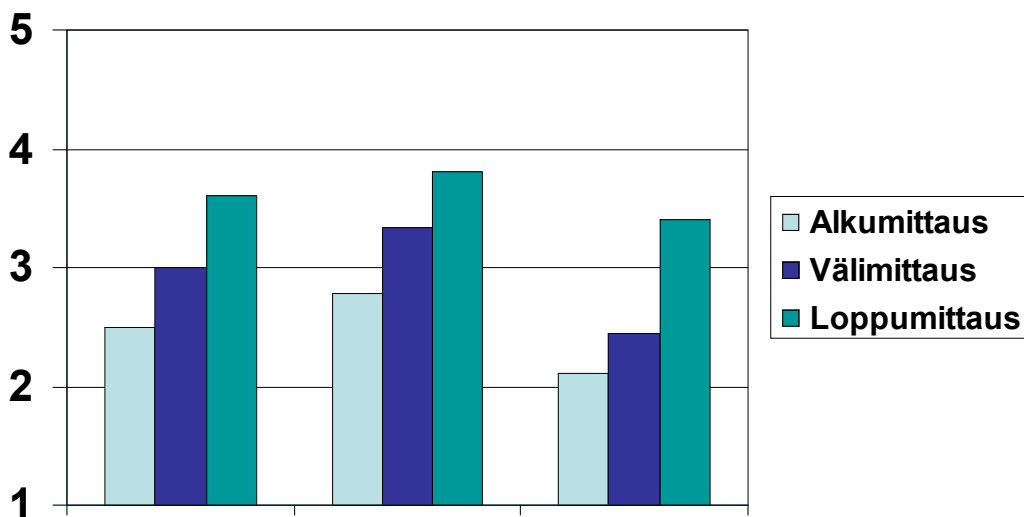
Osallistujien esiintymistilanteessa kokema jännitys ei vähentynyt kurssin aikana tilastollisesti merkitsevästi, vaikka Kuvion 1 perusteella selvä laskeva trendi on olemassa. Mahdollisesti tulos johtuu osallistujajoukon pienuudesta. Sen sijaan osallistujien pelko esiintymistilanteita kohtaan väheni tutkimuksen aikana ($F_{2,16}=5.89$, $p=.01$, $\eta_p^2=.42$). Kuvion 1 perusteella myös esiintymistilanteiden välttely ja naurunalaiseksi joutumisen pelko näyttävät vähentyneen, mutta nämä eivät tilastollisessa tarkastelussa osoittautuneet merkittäviksi muutoksiksi. Lisäksi esiintymisjännityksen aiheuttama haitta näyttää vähentyvän ja tulos lähenikin tilastollista merkitsevyyttä ($p=0.051$).

Kuvio 1: Osallistujien esiintymisjännityksen väheneminen



Osallistujat kokivat kurssin lopussa hallitsevansa esiintymisjännitystään enemmän kuin sen alussa ($F_{2,16}=6.80$, $p<.01$, $\eta_p^2=.46$). He myös nauttivat esiintymistilanteista enemmän ($F_R=12.29$, $df=2$, $p<.01$). Onnistumisen kokemus esiintymistilanteen jälkeen sen sijaan ei ollut muuttunut tilastollisesti merkitsevästi kurssin aikana, vaikka Kuvion 2 perusteella siltä näyttääkin.

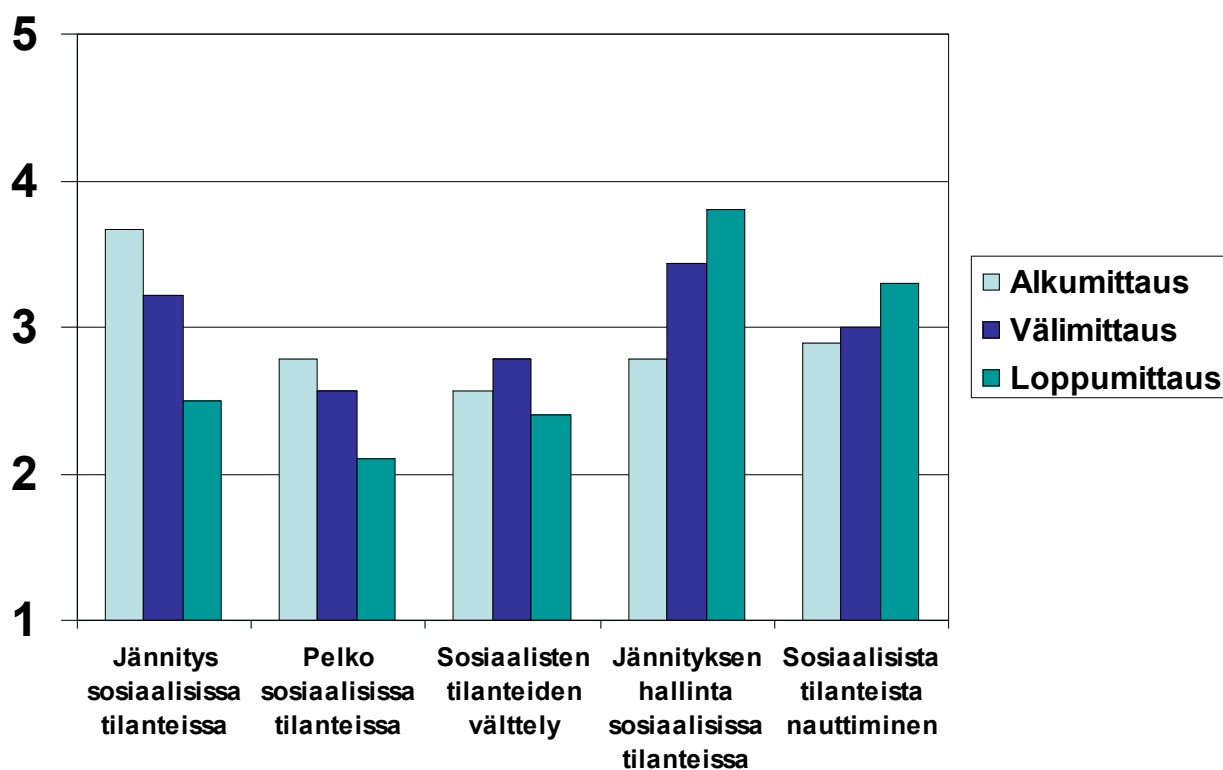
Kuvio 2: Positiiviset tunteet esiintymiseen liittyen



2. Vähenikö osallistujien kokema sosiaalinen jännitys kurssin aikana?

Osallistujien kokema sosiaalisten tilanteiden jännitys väheni kurssin aikana ($F_{2,14}=19.00$, $p<.01$, $\eta_p^2=.73$). Myös jännityksen hallinnan kokemus sosiaalisissa tilanteissa lisääntyi ($F_R=7.18$, $df=2$, $p<.05$). Sen sijaan sosiaalisten tilanteiden pelossa ja välttelyssä ei tapahtunut tilastollisesti merkitseviä muutoksia, ja kaiken kaikkiaan osallistujat kokivat melko vähän kumpaakaan. Myöskään sosiaalisista tilanteista nauttiminen ei lisääntynyt kurssin aikana.

Kuvio 3: Kokemus sosiaalisista tilanteista



3. Muuttuiko osallistujien itsetunto kurssin aikana?

Osallistujien itsetunto pysyi samana kurssin alun ja puolivälin mittauksissa, mutta loppumittauksessa itsetunnon havaittiin hieman kohentuneen ($F_{2,14}=4.26$, $p<.05$, $\eta_p^2=.38$).

Taulukko 1: Itsetunto Rosenbergin mittarin mukaan

Itsetuntopisteet (0-30)	
Alkumittaus	18,11
Välimittaus	18,22
Loppumittaus	21,30